PZISHK MAGAZINE
October -November 2015 - Vol. 6 No: 62-63
Pzishkmagazine.com

پزیشك

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی (پزیشکی)یە/ ساڵی شەشەم - ژمارە:(٦٢ — ٦٣)



• هاوێنه.. جۆرەکان، ئیجابیات و سلبیاتی

یەک لە شێوازەکانی چارەسەرکردنی کزییەکانی چاو و باشتر کردنی بینایی چاو، سوود وەرگرتن لە هاوێنە یان لاسقەکانی چاوەوەیە...

P10

• گرێی مەمک

شێرپەنجەی مەمک باووترین شێرپەنجەیە و هۆیەکی سەرکی مردنە لەئافرەتان. لەهەر هەشت ئافرەت، یەکێک شێرپەنجەی مەمکی هەیە یان تووشی ئەبێت لەژیانیدا...

P22

• نەخۆشی ئەگزیما لە منداڵان

منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بەشێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی..

P 32

نەخۆشی شەکرە، کە: لە کاتی ئێستادا بە شای نەخۆشییەکان دادەنرێت و بەشێوەیەکی بەربڵاو ڕوو لە زیاد بوونە، وە هیچ وڵات و میللەتێک نییە کە ئەو نەخۆشییەی بەو بەربڵاوییەی تێدا بڵاو نەبوو بێتەوە. لە چەرخی بیست و یەکدا، بە گەورەترین مەترسی و هەڕەشە بۆ سەر مرۆڤایەتی ئەژمارد دەکرێت، وە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی بە هۆی ئەو نەخۆشییەوە ژیان و تەندروستییان کەوتۆتە مەترسییەوە. نەخۆشی شەکرە وەنەبێت تەنیا بۆ ئێستا مەترسی بێت بەڵکو ئاینده و داهاتووی ئێمە و نەوەکانیش دەخاتە مەترسییەوە! وە هەر زیادیش دەبێت بەتایبەت لەگەل ئەو هەموو گۆڕنکارییانەی کە لە فەرهەنگ و ژیان و ڕەفتار و نانین و خواردن و جوولە و کار کردنی مرۆڤەکان ڕوویداوە و ژمارەی ئەو منداڵانەی کە کێشی لەشیان لە سەرووی ڕێژەی ئاساییە و ئەگەر و مەترسی تووشبوونیان لە ئاینده بە نەخۆشی شەکرە زیادە، ئەوا: ژمارەیان لە هەموو کۆمەڵگاکان ڕوو لە زیاد بوونە و هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی و هەهەمانگیش بۆ بەرەنگار بوونەوە و دوور بوون لە نەخۆشی شەکرە کەمە!! بۆیە: ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە ڕوو لە زیاد بوونە!؟ ئەو ژمارەیەی کە چاوەڕوان دەکرا بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٣٠ز) بیگەینێ کە تووشی نەخۆشی شەکرە بوون، ئەوا: لە ساڵی (٢٠١٥ز) تێپەڕی کرد و بگرە زیاتریش بوو، وە زیادیش دەبێت. لە کاتی ئێستادا لە سەرانسەری جیهاندا (٣٨٧) ملیۆن کەسی تووشبوو بە نەخۆشی شکرە هەیە، واتا: (٨.٣٪) لە دانیشتووان تووشی نەخۆشی شەکرە بوون و ژمارەکە لە زیاد بوونە و مەزەندە دەکرێت بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٣٥ز) ژمارەی تووشبووان بە (٢٠٥) ملیۆن کەسیدی زیاد بکات، وە ڕێژەی تووشبووان بەرز ببێتەوە. ئەمەش وادەگەیەنێت، کە: لە هەر دوازدە کەس یەک کەس نەخۆشی شەکرەی هەیە، وە هەر لە دوو کەس نەخۆشی شەکرمیان هەیە یەکیان نازانێت، کە: نەخۆشی شەکرەی هەیە! وە لە هەر (٧) چرکەدا کەسێک بە هۆی نەخۆشی شەکرەوە گیان لە دەست دەدات، وە ساڵی (٢٠١٤ز) بە ژمارە (٤.٩) ملیۆن کەس بە هۆی ئەو نەخۆشییەوە مردوون. کە ئەو نەخۆشییە ئەو هەموو مەترسییەی هەیە بووەتە هۆی ئەوەی، کە: (٩/١)ی بوودجەی تەرخان کراو بۆ کەرتی تەندروستی لە چاودێری کردن و بەدوا داچوونی نەخۆشی شەکرە سەرف بکرێت، تەنیا لە ساڵی (٢٠١٤ز) بڕی تێچوونی نەخۆشی شەکرە لەو ساڵەدا (٦١٢) بلیۆن دۆلار بوو.

نەخۆشی شەکرە، کە: لە ڕاستیدا نەخۆشی نییە و دیاردەیە! کە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی کۆمەڵە نیشانەیەک بەیەکەوە لە ئەنجامی نەبوونی هۆڕمۆنی ئەنسۆلین کە لە ڕژێنی پەنکریاس (شیلک) دەردەدرێت یان کەم بوون و کەم کار کردنی ئەو هۆڕمۆنە و لە ئەنجامدا دەرکەوتنی ئەو نیشانانەی کە بە هۆی زیاد بوونی ئاستی شەکر لە ناو خوێندا لە سەر مرۆڤدا دەردەکەوێت. ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرمیان هەیە ئەگەری تووشبوونیان بە زۆر نەخۆشی و ماک و ئاڵۆزی هەیە، لەوانە: ماک و ئاڵۆزی لە دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان و گورچیلە و چاو و دەمار و ددان و زۆر تووشبوون بە هەوکردنەکان، لە وڵاتە پێشکەوتووەکان نەخۆشی شەکرە هۆکارە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و کوێر بوون و پەککەوتنی گورچیلە و بڕینەوەی لاق! بەڵام بینراوە، کە: ئەگەر هاتوو ئەو نەخۆشییە چاودێری باشی کرا و نەخۆشەکە هەماهەنگ بوو لە هەنگاوەکانی چارەسەر کردن، ئەوا: ژیانی هەروەک ژیانی کەسێکی ئاسایی دەبێت. لە پێشدا پێش دۆزینەوەی چارەسەر، دەگووترا: کە هەر کەس نەخۆشی شەکرە بگرێت، ئەوا: ژیانی بە (٨ — ١٠) ساڵ کەمتر دەبێت بەڵام هەنووکە دەگووترێت، کە: ئەگەر کەسەکە ڕێنماییەکانی چارەسەر کردن پەیڕەو بکات و خۆپاراستن بکات، ئەوا: ژیانی هەروەک ژیانی کەسێک وایە کە نەخۆشی شەکرەی نەبێت.

نەخۆشی شەکرە لە کوردستان هەر وەک هەموو بەشەکانیدی وڵاتی عێراقی فیدڕاڵ و وڵاتانی دراوسێ ڕوو لە زۆر بوونە، وە ڕۆژ بە ڕۆژ ژمارەی تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە زیاد دەکات؟! مەزەندە دەکرێت، کە: ڕێژەی (١٣ — ١٣.٥٪)ی دانیشتووانی کوردستان نەخۆشی شەکرەی هەبێت!؟ ئەوە جگە لەو (١٠٪)ەی لە نێوانە تەمەنی (١٥ — ٦٥) ساڵیدانە و ڕێژەی شەکر لە ناو خوێنیاندا زیاترە لە ئاستی ئاسایی بەڵام نەگەیشتووە بەو ئاستەی کە بگووترێت، کە: نەخۆشی شەکرەی هەیە! وە ئەوانە هەمان مەترسی ئەو ماک و ئاڵۆزییانەیان هەیە، کە: کەسێکی تووشبوو بە نەخۆشی شەکرە هەیەتی! لەبەر ئەوەی نەخۆشی شەکرە بەو ڕادە بەرچاوەی لە کۆمەڵگای ئێمە بڵاوە، وە ژمارەی زۆر ئەو نەخۆشییەیان هەیە، بۆیە: هەمووان دەبێت هەماهەنگ بین لە ناساندن و بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری تەندروستی دەربارەی نەخۆشی شەکرە و مەترسییەکانی و ڕێگاکانی خۆپاراستن و چۆنیەتی چارەسەر کردن. وە لە هەموو ئاستەکان و لە هەموو تەمەنەکان هەماهەنگ بین، وە زیاتر و زۆرتر گرنگی بە تەندروستی خۆمان بدەین، وە بەتایبەت لە ژێر ئەو پەیامەی ڕێکخراوی تەندروستی، کە: لە ساڵی (٢٠١٤ز)ەوە بۆ ماوەی سێ ساڵ (٢٠١٤ — ٢٠١٦ز) بەرزی کردۆتەوە، کە: (ژیانێکی تەندروست بژین، بۆ دوور بوون لە نەخۆشی شەکرە).

ڕۆژگەلی جیهانیی لە هەردوو مانگی تشرینی یەکەم و تشرینی دووەم



لەو دوو مانگەدا، زۆر ڕۆژگەلی جیهانیی تەندروستی هەن بۆ زۆر ئاریشە و گرفت و نەخۆشی کە بوونەتە پەتا و مەترسی بۆ سەر تەندروستی مرۆڤەکان، وە تەندروستی و ژیانی مرۆڤەکانی خستۆتە مەترسییەوە، هەر بۆیە: ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی ڕۆژ یان حەفتە یان مانگی تایبەت کردووە بەو پەتا و نەخۆشییە بۆ ئاماژە خستنە سەر بەربڵاوی و مەترسی ئەو مەترسیانە، وە هەروەها هەماهەنگ بوونی هەمووان لە بنبڕ کردنیان. لەو ڕۆژگەلە تەندروستییە جیهانییانە لەو دوو مانگانە، ئەمانەن:

١. ڕۆژی جیهانیی بینین (World Sight Day):

ڕۆژی (٢٠١٥/١٠/٠٩ز) ڕۆژی جیهانیی بینینە! وە لە ژێر پەیامی (با کوێر بوون بە هۆی ئەو هۆکارانەی دەتوانرێت خۆی لێ بپارێزرێت، هیچیدی نەمێنێت (NO MORE AVOIDABLE BLINDNESS)، ئەو ڕۆژە بەرز ڕادەگیرێت. هەر لە مانگی مایسی (٢٠١٣ز)کە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان، کە: (پلانی جیهانیی بۆ بەرەنگاربوونەوەی کوێربوون و نەمانی بینین) بەرز کردەوە کە هەموو ئەندامانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی تیایدا بەژدارن، لەوەی کە تەندروستی چاوەکان بۆ هەموو کەس لە پێنج ساڵی داهاتوو باشتر بکرێت. وە بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٢٠ز) هەموو ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی تووشبوونی مرۆڤەکان بە کەم بینین و کوێری نەمێنێت، وە هەروەها خزمەت و یارمەتی تەواو پێشکەش بەوانە بکرێت کە بە هەر هۆیەکەوە بوو بێت بینین و چاوەکانیان لە دەست داوە.



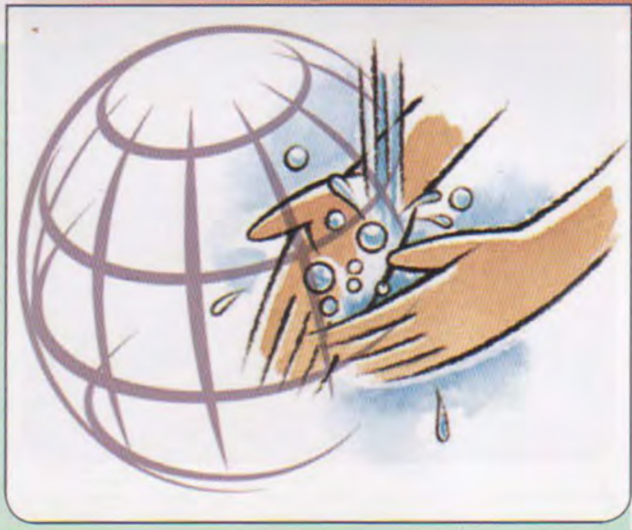
٢. ڕۆژی جیهانیی تەندروستی دەروونی (World Mental Health Day):

ڕۆژی (١٠)ی تشرینی یەکەم ڕۆژی جیهانیی تەندروستی دەروونییە! کە تیایدا ڕۆشنایی و تیشک دەخرێتە سەر گرنگی تەندروستی دەروونی، وە هەروەها بڵاو کردنەوەی زانیاری و ڕۆشنبیری دەربارەی گرنگی تەندروستی دەروونی بۆ مرۆڤەکان و بەرنامە و کۆڕ و کۆبوونەوە و سیمیناری تایبەت بە گرنگیدان بە تەندروستی دەروونی لە هەموو ڕاگەیاندنەکانی (ئەلیکترۆنی و بینراو و بیستراو و نووسراو) دەربارەی ڕۆڵی تاک و کۆمەڵ لە گرنگیدان بە بەرز ڕاگرتنی ئەو ڕۆژە جیهانییە تەندروستییە دەکرێت. پەیامی ئەمساڵی، ئەم ڕۆژە جیهانییە گرنگە، بریتی یە لە: (پاراستی کەرامەت و تایبەتمەندی نەخۆشی دەروونی (Dignity in Mental Health =)، واتا: ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دەروونییان هەیە مافی خۆیتیان کە تایبەتمەندییان بپارێزرێت. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی، ئەوە دووپات دەکاتەوە، کە: ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دەروونییان هەیە مافی خۆیتیان کە کەرامەتییان پارێزراو بێت، وە نابێت بە کەمتر لە کەسانیدی سەیر بکرێن.

هەموو ماف و هەقێکی هەیە لە سنووری یاسا، وە هەروەها پێویست دەکات کە کارمەندی کارامە لە سەر چۆنیەتی چارەسەر کردن و مامەڵە کردن لەگەڵ نەخۆشییە دەروونییەکان ڕابهێنرێن، وە ڕێز لە ویستییان بگیرێت و ئەوانیش بەژدار بن لە کاتی بڕیاردان لە جۆری چارەسەری. ئەوەی شایانی باسە، کە: (٠٤ — ١٠)ی تشرینی یەکەم بە حەفتەی تەندروستی دەروونی دانراوە، وە هەر لەو حەفتەیەدا ئەو ڕۆژە تایبەت کراوە و بە ڕۆژی جیهانیی تەندروستی دەروونی دانراوە.

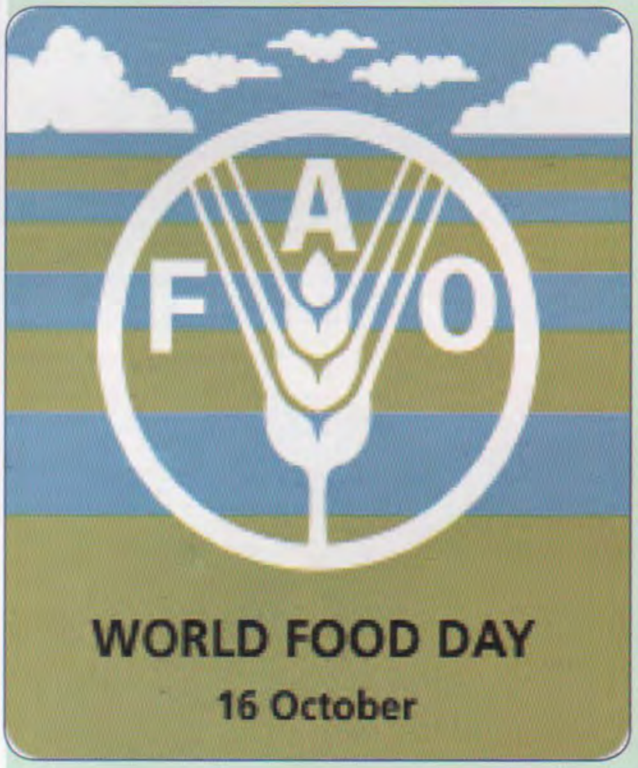
٣. ڕۆژی جیهانیی دەست شووشتن ((Global Hand washing Day):

ڕۆژی (١٥)ی تشرینی یەکەمی هەموو ساڵێک، ڕۆژی جیهانیی دەست شووشتنە! کە تیایدا خەڵک و مرۆڤەکان بە گشتی هان



دەدرێن، کە: هەموو کات دەســتەکان بە ئاو و سابوون جوان بشۆن، وە دەســت شووشتن بکەن بە خوو، ئەمەش چونکە دەست شووشتن بە ئاو و ســابوون هەنگاوەیەی سەرەکی و سەرەتایی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانە. ئەو ڕۆژە لە ساڵی (٢٠٠٨ز)ەوە، هەر لەگەڵ حەفتەی جیهانیی ئاو کە لە ســاڵی (٢٠٠٨ز) لە وولاتی سوێد سازدرا، ڕۆژی (١٥)ی تشرینی یەکەمی هەموو ساڵێکیان بە ڕۆژی جیهانیی دەست شووشتن دیاری کرد. هەموو ساڵێک پەیامی ئەو ڕۆژە جیهانییە چاو دەخاتە ســەر منداڵەکانی قۆناغەبنەڕەتییەکان، وە بۆ ئەم ســاڵیش مەبەســت ئەوەیە کە زۆرتریــن منداڵان هان بدرێن کە دەســتییان بە ئاو و ســابوون جوان بشــۆن بۆ دوور بوون لە نەخۆشــییەکان. لــەو ڕۆژەدا دەبێت گرنگــی بە ڕوون کردنــەوەی گۆڕین و برەودان بە هەندێک خووی ســادە و ســەرەتایی هۆکار دەبێت بۆ دوور بوون لە نەخۆشــییەکان، وە هەروەها ئەگەر منــداڵ و قوتابییانی قۆناغە بنەڕەتییەکان دەســتەکانیان بشۆن بە ئاو و سابوون، ئەوا: مەترسی تووشبوونیان بە زۆر نەخۆشی هەناسەدان و نەخۆشی ڕەوانی و ماک و ئالۆزییەکانی ئەو نەخۆشــییانە بــە ڕێژەی (٥٠٪) کەم دەبێتەوە، وە منداڵەکە هەموو کات بە تەنیا دەست شووشتن بە ئاو و سابوون دوور دەبێت لە هەموو نەخۆشــییەکان. دەســت شووشتن بە ئاو و سابوون تاکە ڕێگای بێبەرامبەر و بێ خەرجی و چالاکە بۆ دوور بوون لە نەخۆشــییەکانی هەوکردنی هەناسەدان و زگچوون، وە دەبێت لە ماڵ و قوتابخانە و شــوێنە گشــتییەکان برەوی پێبدرێت، وە خەڵک هان بدرێت بۆ دەســت شووشــتن. نەخۆشــی هەوکردنی سییەکان (pneumonia) ساڵانە دەبێتە هۆی مردنی (١.٨ ملیۆن) منداڵ لە سەرانســەری جیهاندا، وە هۆکاری یەکەمی مەرگە لەو منداڵانەی کــە تەمەنیان لە ژێر تەمەنی پێنج ســاڵییەوەیە. هەرچی زگچوونە، ئەوا: (هەوکردنی سییەکان و زگچوون) ساڵانە بە هەردووکیان دەبنە هۆی مردنی زیاتر لە (٣.٥ ملیۆن) منداڵ لە سەرانســەری جیهاندا! وە بەگوێرەی ئامارە ڕەســمییەکان بێت تەنیا بە هاندانی منداڵان و خەڵکی لەوەی کە دەســتییان بە ئاو و سابوون بشۆن پێش و پاش نان خواردن و دوای دەرکەوتن لە ئاو دەســت دەبێتە هۆی پاراستنی ژیانی زۆر.لە مرۆڤەکان لەو ژمارەیە زۆرتر کە بە هۆی ماکووتەکان و ڤاکسینەکان و دەرمان پارێزراو دەبێت. تەنیا دەست شووشتن بە ئاو و سابوون دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەگەری مردن بە هۆی زگچوون بۆ نیــوەی ڕێژەکە، وە کەمکردنەوەی ئەگــەری مردن بە هەوکردنی ســییەکان بــە ڕێژەی یەک لە چوار. ناســاندنی ئــەو ڕۆژە و ڕوون کردنەوەی گرنگییەکانی دەست شووشــتن پێویستی بە هەماهەنگی هەمووان هەیە، وە بەتایبەت هەردوو وەزارەتی پەروەردە و وەزارەتی تەندروستی لەو ڕۆژەدا چالاکی زۆر بنووێن، وە مامۆستایانی قۆناغی بنەڕەتــی بەتایبــەت بۆ منداڵــەکان و قووتابیان باســی بکەن، وە هەروەهــا لە ڕووی ئایینیەوە ئەوە بــاس بکرێت، کە ئایینی پیرۆزی ئیسلام حەزی لە پاک و خاوێنییە و مرۆڤەکان هان دەدات کە پاک و خاوێن بن، هەر بۆیە پێویســت دەکات کە پێش و پاش نان خواردن و دوای دەرچوون لە ئاو دەســت دەســتەکان جوان بشۆردرێن. وە هەروەها بۆ ئەو قوتابیانەی کــە لە تەمەنی قۆناغەکانی بنەڕەتیین، وە بەتایبەت لەگەڵ دەست شووشتن گرنگی کردنی نینۆکەکان ڕوون بکرێتــەوە، وە هەموو قوتابیانی ئەو تەمەنە هان بدرێن کە دەســت شووشــتن بە ئاو و ســابوون بکەنە خوو، وە بەردەوام بن لە سەری وەلەگەلی نینۆکەکانیشیان بکەن. لە دوا دوایی قۆناغی بنەڕەتی، وە بەتایبەت لە کچان بە بیانووی ئەوەی کە نینۆک جوانە زۆر لە کچان نینۆکەکانیان درێــژ دەکەن، وە بیانوویان ئەوەیە کە جوانە و ئەوان بــە بەردەوامی خاوێنی دەکەنەوە، کە: ئەمە هەرگیز ڕاســت نییە و هەرچەند گرنگی بە پاک و خاوێنی نینۆکەکانت بدەیت، ئەوا: نینۆک هەر پیســە و هۆکارە بۆ تووشــبوون بە نەخۆشی، هەر بۆیە لەگەڵ گرنگیدان بە شووشــتنی دەستەکان بە ئاو و سابوون دەبێت گرنگی بە کردنی نینۆکەکانیش بدرێت.

٤. ڕۆژی جیهانیی خۆراک (Wolrd Food Day):



ڕۆژی (١٦)ی تشــرینی یەکەم ڕۆژی جیهانیــی خۆراکە، ڕۆژی بەرەنگار بوونەوەی برســێتییە! هەر لە ساڵی (١٩٧٩ز)یەوە هەموو ســاڵ ئەو ڕۆژە بــەڕۆژی جیهانیی خۆراک ناســراوە، وە هەوڵەکان یەکدەخرێت بۆ فەراهەم کردنی خۆراک و نەهێشتنی برسێتی.



٥. ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان (World Polio Day):

ڕۆژی (٢٤)ی تشرینی یەکەم ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی ئیفلیجی منداڵانە، کە نەخۆشییەکەی کوشندەیە و لە منداڵان کاردانەوەی و ماکی ترسناکی هەیە! نەخۆشی ئیفیجلی منداڵان بە هۆی ڤایرۆسێکەوە تووشی منداڵان دەبێت، وە لە گەورە و گچکان دەبینرێت بەڵام لە منداڵی ژێر تەمەنی پێنج ساڵان کاردەکاتە سەر مێشک و دەبێتە هۆی شەلەل بوون و شەپرە لێدان. نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان هیچ چارەسەری نییە، وە تاکە ڕێگا بۆ دوور بوون لەو نەخۆشییە بریتی یە لە کوتان. بوونی زانیاری دەربارەی ئەو نەخۆشییە و پێشگیری کردن لە بڵاو بوونەوەی یەکێکە لە ڕێگا سەرکەوتووەکانی دوور بوون لە ئیفلیجی منداڵان بە ئامانجی تەواو بنبڕ کردنی، وە نەمانی.

٦. حەفتەی هۆشداری دەربارەی نەخۆشی هیمۆفیلیا (Haemophilia Awareness Week):



(١١ – ١٧)ی تشرینی یەکەم حەفتەی بڵاو کردنەوەی زانیاری و هۆشیاری دروستییە دەربارەی نەخۆشی هیمۆفیلیا! نەخۆشی هیمۆفیلیا نەخۆشییەکی بۆماوەی خوێنە، کە تیایدا کەسەکە خوێنی کلۆت ناکات لە کاتی پێویستی و خوێنی ناگیرێتەوە، وە چەند جۆرێکی هەیە. لە کوردستان ئامارێکی ووردی ئەو کەسانە نییە، کە: نەخۆشی هیمۆفیلیان هەیە بەڵام ئەو نەخۆشییە هەیە و لە ژمارەیەکی بەرچاو دەبینرێت؟

٧. حەفتەی جیهانیی بەرەنگار بوونەوەی شێرپەنجەی مێشک (International Brain Tumour Awareness Week):

(٢٥ – ٣١)ی تشرینی یەکەم حەفتەی بەرەنگار بوونەوە و هۆشدارییە سەبارەت بە شێرپەنجەی مێشک! کە تیایدا زانیاری دەربارەی شێرپەنجەی مێشک، وە چۆنیەتی ناسینەوەی و نیشانەکانی و ڕۆڵی میدیا و ڕاگەیاندن و هۆشیاری دروستی دەربارەی بوونی



شێرپەنجەی مەمک ڕوون دەکرێتەوە، وە پێویستی بە هەماهەنگی هەمووان هەیە.

٨. مانگی بەرەنگار بوونەوەی شێرپەنجەی مەمک (National Beast Cancer Awareness Month):



شێرپەنجەی مەک یەکێکە لە شێرپەنجە باوەکان، وە بە تەواوی بە هۆرمۆنەوە بەندە و ئەگەر هاتوو زوو دەست نیشان بکرێت، ئەوا: چارەسەری بنبڕی هەیە. مانگی تشرینی یەکەم، مانگی بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی زانیاری دەربارەی شێرپەنجەی مەمک و چۆنیەتی و زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی مەمکە.

٩. ڕۆژی جیهانیی تەندروستی قوتابخانەکان:

(١٥)ی تشرینی دووەم ڕۆژی جیهانیی تەندروستی قوتابخانەکانە، کە لە ژێر پەیامی (healthy schools, successful students)، واتە: قورابخانەیەکی تەندروستی مانای دەرئەنجامی قوتابی سەرکەوتوو بەرهەم دێنێت). هاندانی خەڵک بۆ گۆڕانی ڕەفتاری ڕۆژانەیان و ئاگادار بوون لە جۆری خواردنیان و خواردنی خۆراکی دروست لە منداڵییەوە دەست پێدەکات، وە بەتایبەت لەگەڵ ئەو زۆربوونەی ژمارەی ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە و هەموو جاریش یەکەک داوا کاری لێیان، ئەوەیە کە: ڕەفتاری خۆراک و جوولانەوەیان بگۆڕن و وەرزش بکەن. هەر بۆیە: ڕاهێنان و دەست پێکردنی لە تەمەنی منداڵییەوە بە کردنی وەرزش و خواردنی خۆراکی دروست دەوری دەبێت لەوەی لە ئایندەدا کە دوور بن لە



هەموو نەخۆشییەک و بەتایبەت نەخۆشی شەکرە! بۆ یەکەم جار، لە وولاتی هیندستان لە ساڵی (٢٠١١ز)ەوە کە مندالانی جەوانی تەمەن نێوان (١١ – ١٤) ساڵ لەو ساڵەدا لە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی شەکرە بەژدار بوون، وە ژمارەیان (٣٠٠) جەوان بوو! کە تیایدا لەو ساڵەدا دروشمی (نەخۆشی شەکرە، دەتوانرێت بە خواردنی دروست و وەرزش پێشگیری لێ بکرێت) و هەر دوو ڕۆژی (ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی شەکرە) و (ڕۆژی جیهانیی تەندروستی قوتابخانەکان) وێکڕا کران، وە سالانە لەو ساوە ئەو ڕۆژە بەرز ڕاگیرا. هەنووکە لە ساڵی (٢٠١٤ز)ەوە بە بۆنەی ئەو ڕۆژە جیهانییە، پەیامی ئەوە بەرز کراوەتەوە، کە: هەتا ساڵی (٢٠١٩ز) سالانە (١٠٠٠٠) مندال لە مەترسییەکانی نەخۆشی شەکرە و چۆنیەتی ژیان بەشێوەی تەندروست هۆشیار بکرێنەوە، وە هۆشیاری دروستی بڵاو بکرێتەوە.

١٠. ڕۆژی جیهانیی مافی مندال (Universal Childrens Day):



ڕۆژی جیهانیی تایبەت بە مافەکانی مندال، کە: هەر لە ساڵی (١٩٥٤ز)ەوە سالانە لە (٢٠)ی تشرینی دووەمی هەموو ساڵێک ساز دەدرێت، وە ئەو ڕۆژە بۆ ئەوەیە کە وولاتان مافەکانی مندال پەیڕەو بکەن، وە هەروەها هەماهەنگی تەواو لە نێوانیان هەبێت بە مەبەستی زیاتر خزمەت کردنی مندالان. ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان هەر لە (٢٠)ی تشرینی دووەمی ساڵی (١٩٥٨ز)ەوە جاڕنامەی مافەکانی مندالیدا، وە ئەوە بوو لە مانگی ئەیلولی ساڵی (٢٠١٢ز) سکرتێری گشتی نەتەوە یەکگرتووەکان سەرەتا سەرکەیەکانی باس کرد، کە: دەربارەی خوێندنی مندالان بوو، بەوەی: هەموو مندالێک مافی خۆیەتی بخوێنێت، وە هەموو پێویستیەکی بۆ فەراهەم بکرێت، وە ڕێساکان بۆ ئەوە بێت، کە: ئەو خوێندنە هۆکار بێت بۆ چەسپاندنی ئاشتی و ڕێز گرتنی یەکتری و ڕێزگرتنی ژینگەی دەوروبەر.

١١. ڕۆژی جیهانیی قوربانیانی ڕووداوەکانی هاتووچۆ (World Day Of Remembrance For Road Traffic Victims):

لەوەتەی ساڵی (١٩٩٣ز)ەوە سێیەم یەکشەم مانگی تشرینی دووەم بە ڕۆژی جیهانیی بیرهاتنەوەی قوربانیانی ڕووداوەکانی هاتووچۆیە، وە بە شێوەیەکی فەرمی لە (٢٦)ی تشرینی یەکەمی ساڵی (٢٠٠٥ز)ەوە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان ئەو ڕۆژەی بە ڕۆژێکی جیهانیی ناساند. کە تیایدا هەموو ئەو خۆشەویست و دۆست و برادەرانە وەبیر دەهێنرێنەوە، کە: لە ڕێگای ڕووداوەکانی هاتووچۆ گیانیان لە دەست داوە، وە هەروەها یارمەتی و پشتگیری و دڵنەوایی کەسوکار و خزم و برادەر و خانەوادەکەیان دەکرێت. وە میللەت و خەڵک دەربارەی خراپی ڕووداوەکانی هاتووچۆ ئاگادار دەکرێتەوە، وە داوا لەوانە دەکرێت کە شوفێری دەکەن ئاگاداری



باری سەلامەتی خۆیان بن، و هەموو ئامۆژگاری و ڕێنماییەکانی هاتووچۆ پەیڕەو بکەن و یاسا جێبەجێ بکەن بۆ دوور بوونیان لە هەموو جۆرە مەترسی و ناخۆشییەک. سالانە لەسەرانسەری جیهاندا ملیۆنەها کەس بە هۆی ڕووداوەکانی هاتووچۆوە گیان لە دەست دەدەن یان ژیانیان و تەندروستییان تووشی مەترسی دەبێت! و لە کوردستان دەرکەوتووە، کە: قوربانیانی ڕووداوەکانی هاتووچۆ لە قوربانیانی جەنگ و نەخۆشییەکان زیاترە، و خەڵکی زۆر بە هۆی ڕووداوەکانی هاتووچۆوە دەمرن. و هەروەها لەو ڕۆژە جیهانییەدا ئەو تیمە تەندروستییە و بیر دەهێنرێتەوە، کە: وەک سەربازی وون بە هەموو دەم لە خزمەت هاوولاتییان دانەو لە کات و ساتی خۆی خزمەتی تەندروستی بە بریندارەکان و قوربانیان و خانەوادەکەیان پێشکەش دەکات، و دەست خۆشییان لێدەکرێت و کارەکەیان بەرز دەنرخێنرێت. ئەوە جگە لەوەی کە تێچوون و کاردانەوەی خراپی ڕووداوەکانی هاتووچۆ لە سەر کۆمەڵگا و خانەوادە و دەوڵەت ڕوون دەکرێتەوە، و باس دەکرێت بەو هیوای لە ژمارە و ڕێژەی ڕووداوەکانی هاتووچۆ کەم ببێتەوە.

١٢. ڕۆژی جیهانیی بەرەنگار بوونەوەی توندوتیژی دژ بە ئافرەتان (International Day for the Elimination of Violence against Women):

لە (١٩)ی تشرینی یەکەمی (١٩٩٩ز)ەوە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بە فەرمی ڕۆژی (٢٥)ی تشرینی دووەمی بە ڕۆژی جیهانیی بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی دژ بە ئافرەتان ناساند، و داوای لە هەموو ولاتانی ئەندام کرد، کە: دەوری کارا بگێڕن لە بەرەنگاربوونەوەی هەموو جۆرە توندوتیژییەژ دژ بە ئافرەتان، وەلە هەموو وولاتانی جیهان توندوتیژی زۆر بەرامبەر ئافرەتان دەکرێت، کراوە. دیاریکردنی (٢٥)ی تشرینی دووەمیش لە ڕووداوی تیرۆرکردنی هەر سێ خوشکە چالاکوانەکەی دەوڵەتی دۆمنیکان هاتووە، کە: ناویان (میرابال) کە دژی حوکمی دیکتاتۆری (ڕافائیل ترۆخیلۆ) کە لە ساڵی (١٩٦٠ز)ەوە و لە ڕۆژی (٢٥٠)ی تشرینی بە فەرمانی ئەو دیکتاتۆرە تیرۆرکران.





خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:

د. ئازاد مەنتک

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.

www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

ستافی گۆڤار

دەستەی ڕاوێژکاران:

پرۆفیسور د. حمەنجم حمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام رەسوول
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقی عەلی
پرۆفیسۆر. د. تەیب بابر کریم
د. نیاز شیخ جواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت سالەیی

بەڕێوەبەری نووسین:

سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:

د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن رەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین علی عبدالله
د. کەریم توفیق عارف
د. چرا کاوە حەویزی

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە بەغداد:

عبدالسلام صالح سلطان

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە تاران:

د. معاف عبدالله کریم

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە گەرمیان:

سەروەر گوبانی

بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێری:

نەورۆز

گرافیک:

هێمن حەساری
07504477150

ناونیشان:

هەولێر ـ 100 مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
07504558217
www. pzishkmagazine. com

چاپخانەی ماردین ـ هەولێر
کۆمپانیای بلاف پیک بڵاوی دەکاتەوە

پەیامی گۆڤاری پزیشک

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١- بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لەڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی و ڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بینین لە دروستکردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لەخۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤- بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بەپزیشکانی کوردستان، وریاکردنەوەو ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوونکردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵسوکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وڵات.

٦- هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: ڕۆڵی کارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆڵ بینین، لە دروستکردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستاندا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگیدان بەمێژووە پزیشکی لەکوردستان، ناساندنی بەجیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لەکوردستان هەبووە و گەیاندنی بەنەوەی نوێ زامنکردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بەسەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع)، بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسایی پزیشکی تایبەت بەهەرێمی کوردستان. لەگەڵ برەودان بەلێکۆڵینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشیە باوەکان لەهەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠- برەودان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحة الطبية)، ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان، لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەرکردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

* **گۆڤاری پزیشک لەسەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بڵاودەبێتەوە.**
* **ژمارەی متمانە لەسەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لەبەرواری (٢٠١٠/٦/١٦)ز.**

CONTENT

October - November 2015

پێرست:



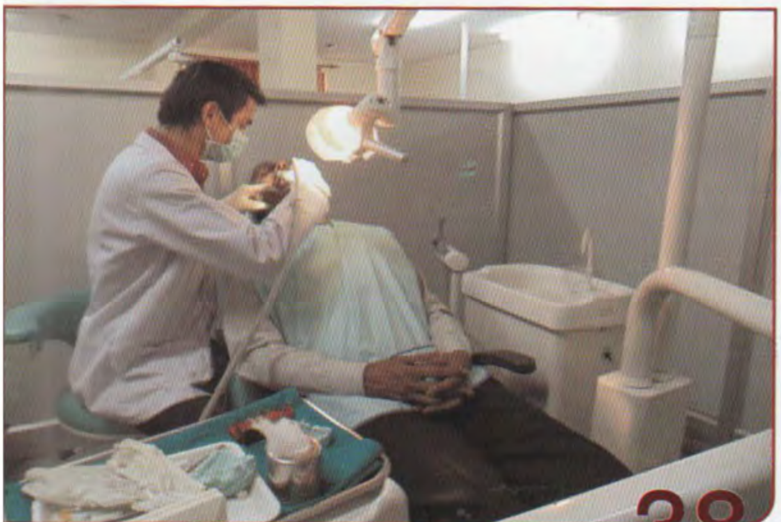
14



26



30



38



هۆشبەرەکان.. هەڕەشەیەك لە دوێنێ.. ئەمڕۆ.. سبەی...

ئا: سەروەت گۆبانی
یاریدەدەری پزیشکی تاقیگە

پێش دەستپێکردنی نووســینی ناوەڕۆکی بابەتەکەم، گەرەکمە بە پێناسەی مادده هۆشبەرەکان ئاشــناتان بکەم، کەپێناسەکراوە لەلایەن لیژنەی مادده هۆشــبەرەکانی ســەر بەڕێکخراوی گشــتی نەتەوەیەکگرتووەکان کەبەم شــێوەیە پێناســەی کردووە: (هەموو ئەو مادده خــاو و ئامادەکراوانەن کەتایبەتمەنــدی (وریاکەرەوەو ئازارشــکێنیان تێدابێــت و بەکارهێنانیان جگە لەبواری پزیشــکی و پیشەسازی ســوودبەخش باری ڕاهاتن دروســت دەکەن لەڕووی جەستەیی و دەروونییەوەوە زیان بە تاک و کۆمەڵگاش دەگەیەنن).

دەرمان و مادده هۆشبەرەکان دەکرێن بەسێ بەشی سەرەکییەوە، کە: ئەوانەش بریتین لە:-

١- وورياکەرەوەکان (Stimulants).
٢- هێمن کەرەوەیان (کپکەرەوەکان). (Depressants).
٣- هەڵوەسەهێنەرەکان (Hallucinogens).

من گەرەکمە لەنووسینی ئەم بابەتەدا باس لەیەکێک لەجۆرەکانی ماددەی هۆشــبەر بکەم کە سەر بەدووەم جۆری سەرەکی دەرمان و مادده هۆشــبەرەکانە، کە: ئەویش (هێرۆین) یان پێشی دەووترێت (ئەفیون، تلیاک) وشــەی ئەفیون وشەیەکی لاتینی کۆنە و بەمانای (باوکی خەو) دێت، وشەی تلیاکیش کەلەناو کوردا، پێی دەووترێت بەرامبەر بەوشەی تریاکی فارسییە کە بۆ ئەفیون بەکاردێت لەزمانی عەرەبیشــدا وشــەی تریاق هەیە کە بە مانای دەرمان یان دەرمانی گشت دەردان بەکارهاتووە.

ئەم ماددەیەش لەجۆرێک رووەک بەرهەم دێت کەپێی دەووترێت گوڵی ئەفیون یان خاشــخاش. وە سەبارەت بە مێژووی ناسینەوەی ئەم ڕووەکەش ســەرچاوە مێژووییەکان بــاس لەوەدەکەن کەمرۆڤ لەپێش (٦٠٠٠ تا ٧٠٠٠) ســاڵ پێش زایین ئەم ڕووەکەی ناسیووە، لەتابلــۆ دۆزراوەکانــی ســەردەمی ســۆمەرییەکاندا کەمێژووەکەی دەگەڕێتــەوە بۆ (٤٠٠٠) ســاڵ پێش زایین وێنــەی دروێنە کردنی ئەم ڕووەکە نەخشــێنراوە. و ئەم ماددەیە بە چەند ناوێک ناســراوە لەناو بازاڕدا، وەکو: (قاوەی، ســماک، ســگاک، ئەسپ، H، گێڕ، ســتاک ....هتد) . بــەڵام نــاوە پزیشــکییەکەی (دایامۆرفینە) (Diamorphine)ە. کەیەکێکــە لەگروپێکــی دەرمان و مادده هۆشبەرەکان کە بەئەفیونەکان (Opiates) ناسراون کە لە گوڵی ئەفیون یان خاش خاش دەردەهێنرێت. ئەفیون شــیری وشککراوەی گوڵە خاشخاشــە کەمۆرفین و کۆداینی تێدایــە کەئەمانەش بەدوو مادەی ئازارشکێنی بەتین ناسراون. و شوێنی سەرەکی چاندنی ئەم ڕووەکــەش بەناوچەی کەوانەی زێڕین ناســراوە کەدەکەوێتە ناوچە شاخاوییەکانی (ئێران و ئەفغانســتان و پاکستان) کەسەدان ساڵە شوێنی بەرهەم هێنانی ئەم ڕووەکەن. و ئامارەکانی لیژنە تایبەتەکانی نەتەوەیەکگرتووەکان ســاڵ لەدوای ســاڵ ئامــاژە بەبەرزبوونەوەی ئامارەکانی بەکارهێنەران و بازرگانان و ئەو کەسانە دەکەن کەکاری جوتیاری بەم ڕووەکەوە دەکــەن، بۆ نموونە: بەگوێرەی ڕاپۆرتێکی ســاڵی (٢٠٠٤)ی نووســینگەی نەتەوە یەککگرتووەکان بۆ دەرمان و تاوان لە ساڵی (٢٠٠٢ز)دا لە وولاتی ئەفغانستان ڕووبەری (٧٤٠٠٠) هێکتار زەوی بۆ مەبەستی چاندنی ڕووەکی خاشخاش تەرخانکرابوو، بەڵام هەربەپێی هەمان ڕاپۆرتی لیژنەی ناوبراو لەســاڵی (٢٠٠٣ز)دا هــەر لە هەمان وولات ڕووبەری (٨٠٠٠٠) هێکتار زەوی بۆ چاندن و بەرهــەم هێنانی تلیاک بەکارەهاتووە (٢٦٤٠٠٠) جوتیار کاریان تێدا کردووە. بەڕێزان دیارە هەرچەندە بنووسرێت و بووترێت لەسەر ئەم ماددانە هێشــتا هەرکەمە بەڵام من گەرەکمــە بەچەند زیانێکی ئەم ماددەتان ئاشــنا بکەم یان بەبیرتان بێنمــەوە کە بەکورتی بەپێی چەند بوارێک چەند ووشەیەک ئەنووسم.

١- لەبواری ئابووریدا: وەکو لای هەمووان ئاشکرایە کەبەکارهێنان و بازرگانی کردن بە ماددەی هۆشبەرەکانەوە بەپێی یاسا قەدەغەیە، کەواتە: ســەندن و بەدەست خســتنی مادده هۆشبەرەکان بەگشتی لەنێویشــیاندا (تلیاک) تێچوویەکی دارایی زۆری پێویســتە تاوەکو دەگاتــە دەســتی بەکارهێنەرانی، چونکە تاوەکو دەگاتە دەســتی بەکارهێنەرانی دەستا و دەستی زۆر دەکات.

٢- لــەڕووی کۆمەڵایەتییــەوە: دیــارە بەکارهێنەرانی ماددەی هۆشبەر بەگشتی دوای ماوەیەک لەبەرکارهێنان و بەتایبەتی لەکاتی نەبوون و دەســنەکەوتنی ئەو ماددانەدا دەبن بە کەسێکی جیاواز و هەڵســوکەوتیان جیاوازتر دەبێت لەکەسانی ئاسایی و ناتوانن وەکو تاکەکانی تری کۆمەڵگا ژیانی ئاسایی بەڕێبکەن، و لەژیانیاندا خۆیان

و خێزانەکانیان ئەو کەسانەشی کە لەدەووروبەریاندان ڕووبەڕووی چەندین کێشە و گرفتی سەخت و نەخوازراو دەکەنەوەوە ئەم گرفتانەش دەبنە سەرەتایەک بۆ سەرەهەڵدانی چەندین گرفتی تر لەبوارەکانی تری ژیاندا.

٣- لەڕووی یاساییەوە :وەکو لە سەرەوە ئاماژەم پێکرد کەبەکارهێنان و بازرگانی کردن بەم ماددانەوە قەدەغەیە کەواتە ئەمەش سەلمێنەری ئەو ڕاستیەیە کە بەکارهێنەرانی تووشی گرفتی یاسای و دواتریش بەند کردن و سەپاندنی سزای قورسی بەدوادا دێت.

٤- لەڕووی دەروونییەوە: بەکارهێنەرانی ئەم ماددانە تووشی گرفتی دەروونی زۆر سەخت و دژوار دەبن بەجۆرێک تووشی ڕاهاتنی دەروونی و جەستەی دەبن و ناتوانن هەروا بە ئاسانی دەست بەرداری ببن، و ڕۆژ لەدوای ڕۆژ جەستەی بەکارهێنەر بڕێکی زیاتری پێویستە بۆ ئەوەی بگاتەوە بەچێژی جاری پێشتر.

٥- لەڕووی تەندروستییەوە: بەکارهێنەرانی ئەم ماددانە جەستەیان ڕووبەڕووی چەندین گرفتی قورس و خراپی تەندروستی دەبێتەوە کە بەچەند خاڵێکی کورت لای خوارەوە ئاماژە بە هەندێک لەو گرفتانە دەکەم. وەکو:-

A- هێرۆین کار دەکاتە سەر کۆئەندامی دەمار و مێشک و دەلکێت بەشانەکانی مێشکەوە کە بە (نیرۆن) ناسراوە کە ئەمەش کار دەکات بۆ دەرکردنی بانگەوازێک بۆ ڕژاندنی ماددەیەکی کەپێی دەووترێت (Dopamine) کە ماددەیەکی کیمیای مێشکە و بەرپرسە لەهەست کردن بەخۆشی لەمرۆڤدا.

B- هێرۆین دەبێتە هۆی خێرا کردنی ئەو پرۆسانەی مێشک کە لێپرسراون لەهەست و نەست (Limbic system) وە ئەمەش وا لەبەکارهێنەرانی دەکات ئالوودە بێت و بە بەردەوامی بەدوایدا بگەڕێت.

C- کار دەکاتە سەر دڕکە مۆخ و لێرەدایە کەکاریگەری هەیە، وەکو: ئازارشکێن، چونکە ڕێگرە لەبەردەم گەیشتنی پەیامەکانی هەست کردن بەئازار لەنێوان نیرۆنەکانی مێشکدا و ناهێڵێت بگەنە مێشک.

D- هێرۆین کاردەکاتە سەر قەدی سەرەکی مێشک (Brain system) کەلێپرسراوە لە کردارە بنچینەییەکانی لەش، وەکو: لێدانی دڵ و هەناسەدان. لێرەدا دەتوانێت کرداری هەناسەدان ئەوەندە قورس بکات تا ئەو ئاستەی کەبەکارهێنەرانی هەناسەی لەبەردەبڕێت و دەمرێت.

F- ئەگەر بێت و دایکی سکپڕ بەکاری بهێنێت، ئەوا: دەبێتە هۆی لەدایکبوونی منداڵی کەم کێش، و لەدوای لەدایکبوونیان نیشانەکانی پاشەکشەیان لێ بەدەردەکەوێت.

G- ئەگەر بێت و بە شێوەی دەرزی بەکار بهێنرێت و ئەگەری تێکشکانی دەمارەکانی خوێن و پەککەوتنی سییەکان و لەکارکەوتنی دڵیان هەیە.

H- دەبێتە هۆی قەبزی بەردەوام، کەمبوونەوەی توانای بەرگری لەش و نارێکی لەسووڕی مانگانە و هەوکردنی سییەکان.

I- بەهۆی بەکارهێنانی سەرنجێک لەلایەن چەند بەکارهێنەرێکەوە ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشییەکانی ئایدز و هەوکردنی جگەر بەهۆی ڤایرۆسەوە زیاتر دەکات.

J- بە هۆی گرانی نرخەکەیەوە تێکەڵ بەچەند خەوشێک دەکرێت، وەکو: پۆدرەی منداڵان و تۆزی بەهارات و چەندین خەوشی تر. و ئەم تێکەڵکردنەش مەترسی زیاتر لە سەرکەسی بەکارهێنەر دروست دەکات. بەهیوای سودلێوەرگرتنی.

- تێبینی/ بۆ ئامادەکردن و نووسینی ئەم بابەتە سوود لەچەند سەرچاوەی تایبەت بەم بوارەو سەرچاوەی تەندروستی تر وەرگیراوە.



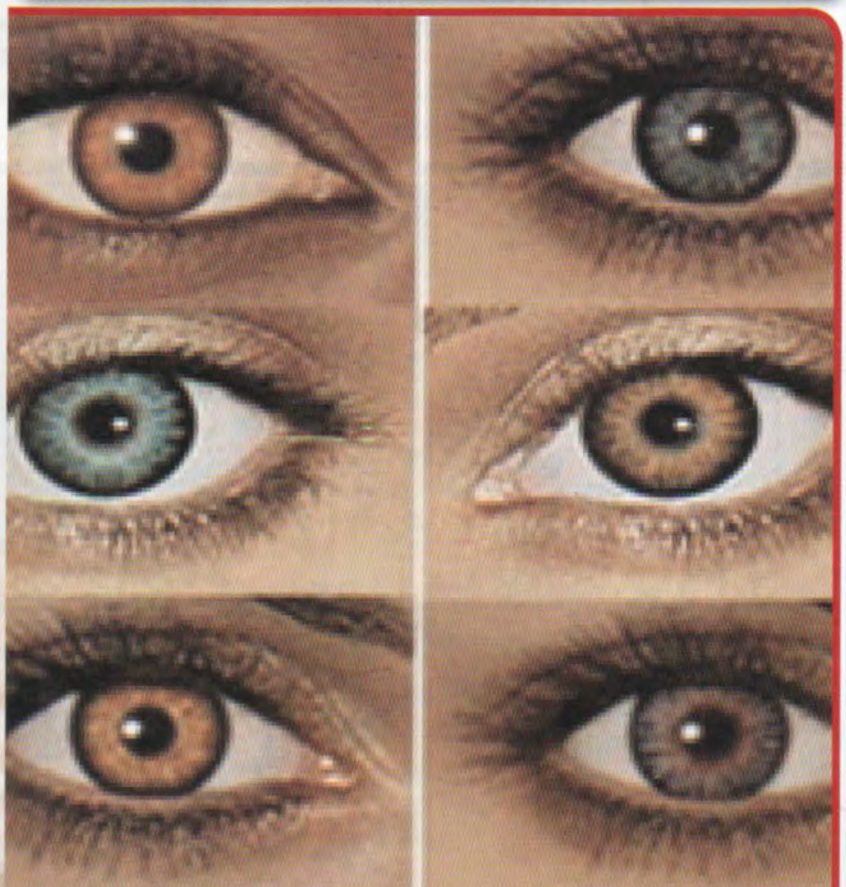


هاوێنه.. جۆرەکان، ئیجابیات و سلبیاتی

نووسینی: د. مراد امیر احمد
پسپۆڕی پشکنینی چاو(ماجیستەر و ق. دکتورا) — مامۆستای زانکو لە بەشی پشکنینی چاو لە زانکوی پۆلی تەکنیکی هەولیر

هاوێنه یان لاسقه:

یەک لە شێوازەکانی چارەسەر کردنی کزییەکانی چاو و باشتر کردنی بینایی چاو، سوود وەرگرتن لە هاوێنە یان لاسقەکانی چاوەوەیە. لێنز یان لاسقە، وەرەقەیەکی ناسکە کە لە پۆلیمەرێکی کیمیایی دروست بووە و ڕاستەوخۆ لە سەر کۆڕنیای چاو دادەنرێت. هەندێک جار بۆ جوانی یان گۆڕانکاری لە ڕەنگی چاو و پووشاندنی هەوری سەر کۆڕنیای چاو و هەندێک جاریش بە مەبەستی چارەسەری کزییەکانی چاو و هەروەها بۆ چەندین مەبەستیتر بە کار دەهێندرێت.





جۆرەکانی لێنز یان لاسقەی چاو:

بە گشتی دابەش دەکرێتە سەر دوو جۆر: لێنزی ڕەق و نەرم. لێنزەکانی نەرم پێکدێت لە: لێنزەکانی پزیشکی، ڕەنگی و برینپێچی.

1 لێنزی پزیشکی: بۆ ئەو کەسانە بە کار دەهێندرێت کە یەکە لە کزییەکانی نزیک بینی، دووربینی یان ئاستیگماتیزمییان هەبێت.

2 لێنزی ڕەنگی: زۆرتر بۆ جوانی بە کار دەهێنرێت.

3 لێنـــزی برینپێچـــی: لـــە ســـەر کۆڕنیای چاو بە شـــێوەی ڕاســـتەوخۆ دادەندرێت بۆ ئەوەی پارێزگاری لە کۆڕنیای چاو بکات لە ئەو کەســـانە، کە تووشـــی برینی کۆڕنیای چـــاو هاتوون یان نەخۆشـــییەکانی تری کۆڕنیای چاویـــان هەبێت و ڕێگری لە ئازاری بڕۆلانک بە ســـەر کۆڕنیای چاوەوە دەکات و ڕێگا خۆش دەکات بۆ ئەوەی بەشی ئێپیتێلیۆمی کۆڕنیای چاو زووتر چاک ببێتەوە.

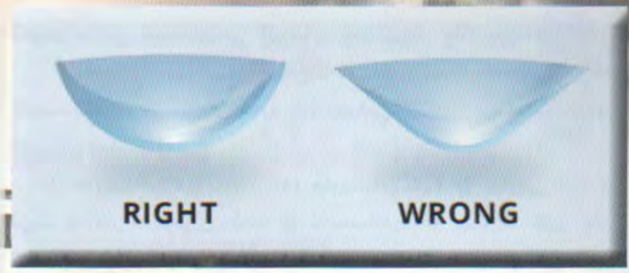
4 لێنـــزی ڕەق: بـــۆ ئـــەو کەســـانە بـــەکار دەهێندرێت کە ئاســـتیگماتیزمی زۆریان هەیە یان تووشی کێشەی هاتنە پێشەوەی کۆڕنیای چاو هاتوون.

5 هاوێنـــەی دوور بین: ئەو هاوێنانەن کـــە بۆ بینینی دوور و نزیک بە کار دەهێنرێن. ئەمە لە کەســـانەیە کە جگە لە کزی چاو تەمەنیان ســـەرەوەی (40) ساڵانە و پێویستییان بە بینایی دوور و نزیک هەر دوو هەیە.

6 لێنزی چەند بین: ئەو جۆرە لێنزانە بۆ هەموو مەســـافەکان بە کار دەهێندرێت.

7 لێنـــزی فۆتـــۆ کرۆمیک: ئەو لێنزانەن کە چـــاو لە بەرانبەر تیشکی خۆر دەپارێزن.





8 (لێنــزی RGP): ئەو لێزانەش هــەر هەمان لێنزی ڕەقن بەڵام ئاســتی ئێزن دانی ئوکســیجێن لە ئەوانە بو ناو چاو زۆرترە لە لێنزی ڕەق.

تایبەتمەندییەکانی هاوێنەکانی نەرم:

لێنــزی نەرم یــان هیدرۆفیلیک، کۆڕنیای چاو بــە تەواوی بە خۆییــەوە وەردەگریــت و تەحەمول کردنی بۆ چاو زۆر ئاســانە. زۆربەیان ناتوانن چارەســەری کزییەکانی ئاستیگماتیزم بکەن، وە هەروەها بۆ کزی چاو لە شــێوازی هاتنە پێشــەوەی کۆڕنیای چاو یان کێراتۆکۆنــس ناتوانرێت بە کار بهێندرێت بــە تایبەت بۆ ئەو دەرەجە کزییانەی کە ئاســتیگماتیزمییان زیاتر لە (1.50) بێت بە کارناهێندرێت.

تایبەتمەندییەکانی لێنزی ڕەق:

لێنزەکانــی ڕەق بــە هۆی توانایان بۆ چارەســەر کردنی کزی ئاســتیگماتیزم تاکو کزی چــاو (4.00) و زیاتر یەکەک لە بژارە باشــەکانە بۆ چارەســەری کزییەکانی چاو بە تایبــەت لە جۆری ئاستیگماتیزم.

پانایی ئەو لێنزانە کەمترە لە لێنزی نەرم، بەردەوام (10 تاکو 15%) لە کۆڕنیای چاو بە بێ بوونی لێنز دەمێنیتەوە. بۆ ئەوەی ئوکسیجێنی هەوا بە باشی بگاتە کۆڕنیای چاو، چونکە کۆڕنیای چاو بە شێوەی ڕاستەوخۆ ئوکسیجێنی خۆی لە هــەوا وەردەگرێت. کە ئەمــە لە لێنزی نەرمدا نابینرێت،



ئەمە خۆی کێشەیەکە لە لێنزی نەرم! لێنزی نەرم هەر لە سەرەتاوە نەخۆش هەســت بە ڕەحەتی دەکات بەڵام لێنزی ڕەق پێویستی بە تێپەڕینی ماوەیەکی نزیکەی حەوت ڕۆژ هەیە بۆ فێر بوونییان.

ئیجابیاتی لێنزەکانی نەرم:

- لێنز یان لاســقەی بەنسبەت چاوێلکە مەودایەکی باشتری لە چاوێلکە هەیە.
- وێنەی دروســتکراو بە هاوێنە باشترە لە وێنەی دروست کراوی چاوێلکە لە سەر پەردەی چاو.
- لێنزی ڕەق بینابیەکی زۆر باشتر لە ئەو کەسانەدا دروست دەکات کە کزی ئاستیگماتیزمی زۆریان هەیە.

سلبیاتی لاسقە یان هاوێنە:

- دانــان و دەرهێنانیــان لە چــاو، وە هەروەهــا دانان و دەرهێنانیان لە ئاوی تایبەت بە خۆیان پێویستییان بە کات هەیە.
- زۆر جار نرخی لێنز لە چاوێلکە گرانترە.
- هەندێک جار دانــان و دەرهێنانی لێنز لە ناو چاو زەرەر دەگەیەنێتە چاو.
- ئێلتهاب کردن لە لێنزەکانی درێژ خایەن دەبینرێت.
- زۆر جار لێنز بزر دەبێت.
- دانان و دەرهێنانی لێنز لە چاویلکە زەحمەتترە.
- هەندێــک جار لێنز شــوخت وەردەگرێت بە هۆی تۆزەوە ئەگەر بڕواتە ناو چاوەوە.

کێشــەکانی کە بــە هوی لێنزەوە بــۆی هەیە چاو تووش ببێت:

1 ئەســتوور بوونی کۆڕنیای چاو: بە هۆی کەمی گەیشــتنی ئوکسیجێن بە کۆڕنیای چاو زۆر جار کۆڕنیای چاو ئەستوور دەبێت و بینایی تار دەبێت بە تایبەت لەو کەســانە کە ووشــکی چاویان هەیە.

2 ئێلتهــاب و ســوور بوونی چاو: بە هــۆی گرنگی نەدان بە مەرجەکانی تەندروستی و دانان و دەرهێنانی لێنز لە ناو چاو، چاو تووشی کێشە دەبێت.

3 شــوخت لە ســەر چاو: بە تایبەت بو لێنزەکانی ڕەق زیاتر دەبیندرێت.

4 لێنزەکانی نەرمی ڕەنگی یان جوانی: زۆر جار دەبنە هۆی ئیدز و نەخوشییەکانی تر.

5 هەندێک جار دەبنە هوی ناســکتر بوونی کۆڕنیای چاو و بچووک بوونی چاو.

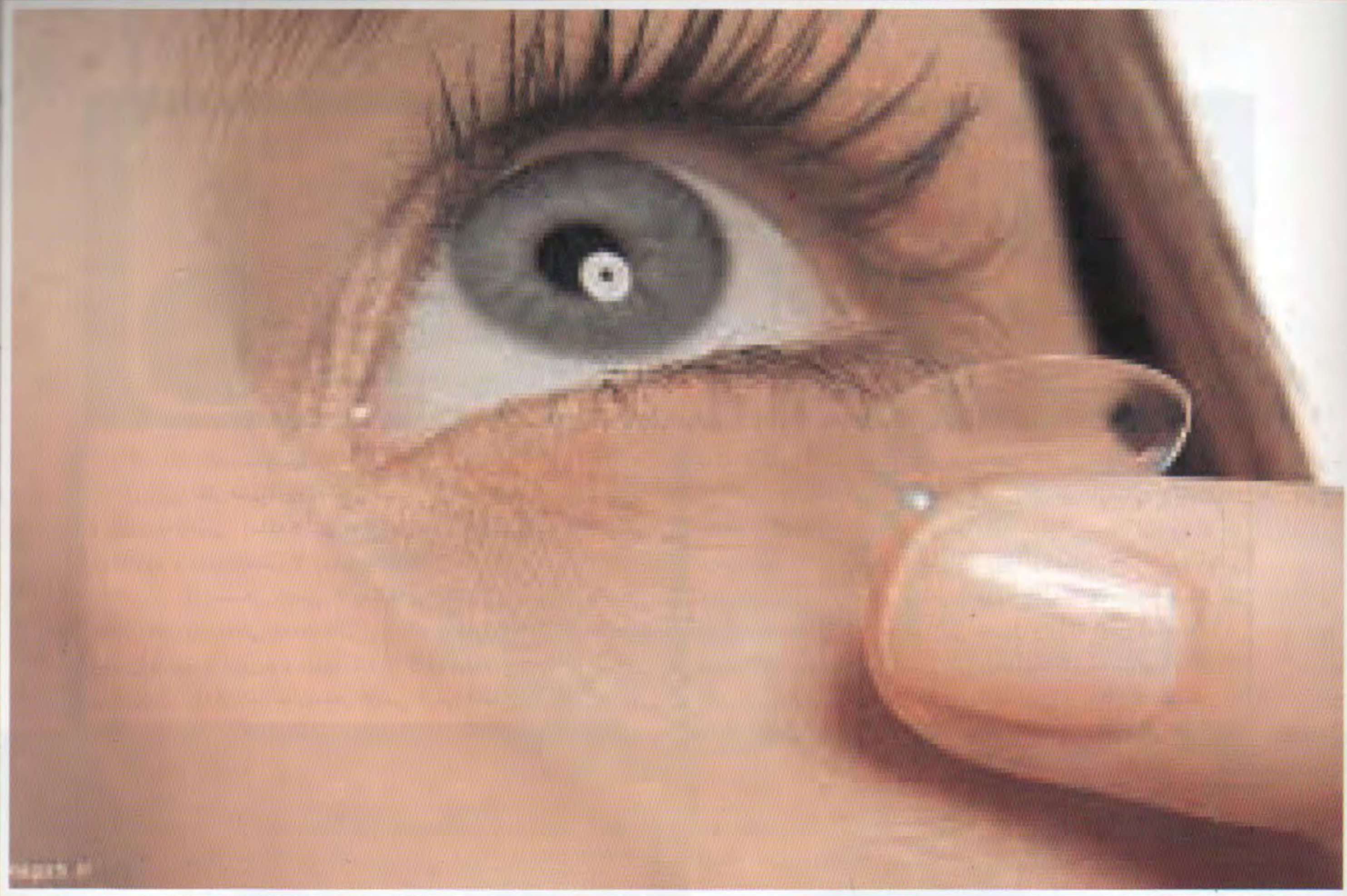
6 هەندێکجار چاو تووشی حەساسییە دەکات.



ئەو کەســانەی کە نابێت هاوێنە بە کار بهێنن:

هــەر کەســێک ئــەو مەرجانــەی خوارەوەی هەبێت ناتوانێت لێنزی چاو بە کار بهێنێت:

- هەر جــۆرە ئێلتێهابێکی



چاو به تایبەت ئیلتهابە بەردەوامەکان.

- حەساسیەی چاو.
- ووشکی چاو کە بە دەرمان چارەسەر نەبێت.
- شوێنی کار کردنی تۆزاوی و پیس.
- ناتوانایی لە دانان و دەرهێنان و پاراستنی لێنز.

پیشنیارە کانی گرنگ:

1 لە پێشـــدانانی لێنز لە ناو چـــاو و پێش دەرهێنانی لە چاو پیویستە دەستەکان بشۆردرێت.

2 لە دانانی دوو لێنز لە ناو یەک شوێنی لێنز ڕێگری بکرێت.

3 کاتی دانانی لێنز لە ســـەر کۆڕنیای چاو زەختی لێ نەکرێت بۆ ئەوەی کۆڕنیای چاو شوخت وەرنەگرێت.

4 کاتـــی دەرهێنانی لێنز ئاگادار بیـــن نینوک نەگاتە کۆڕنیای چاوەوە.

5 کاتی نوســـتن لێنزەکانتان لە ناو چـــاو دەربهێندرێت هەتا ئەوانەی کە بە شێوەی بەردەوامن و مانگانەن.

6 تەنیا لە مەحلول و ئاوی تایبەت بە خۆیان سوود وەربگیرێت.

7 لێنز لە ناو چاو دابنرێت پاشان کەلوپەلی خۆ ئارایشت کردن بە کار بهێنرێـــت، وە هەروەها یەکەم جار لێنز لە چاو دەربهێنرێت پاشان چاو پاک بکرێتەوە.

8 ئەگەر لێنز لە ناو چاو بێت، بەکار هێنانی قەترە ناکرێت.

9 ئەوانەی کە دەوروبەریان مەوادی کیمیایی هەبێت پێویســـتە لە چاویلکەی خۆر پارێز سوود وەربگرن.

10 ئەگـــەر لە پـــاش دانانی لێنز لە ناو چاو هەســـت کرا بە بوونی شتێک لە ناو چاو، لێنز لە ناو چاوتان دەربهێنرێت و خاوێنی بکرێتەوە.

11 بە شێوەی بەردەوام سەردانی پسپۆڕی چاو بکرێت.

مەحلول یان ئاوی لێنز:

1 کاتی دانانی سەری شوێنی لێنز، لێنز لە ناوی گیر نەخوات.

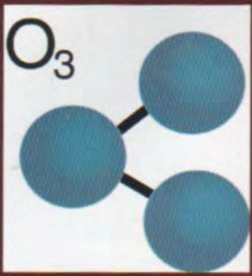
2 بزانن مەحلولەکە بۆ لێنزی نەرمە یان ڕەق.

3 گرنگی بە ڕێکەوتی ئێکسپایەر بوونی مەحلولەکە بدرێت.

لە کۆتایی داواتان لێ دەکەین هاوێنە یان لێنز لە شوێنی باوەڕ پێکراو و ڕێپێدراو وەربگرن، لە وەرگرتنیان لە شوێنەکانی تر ئگادار بن کە بۆی هەیە ببێتە هۆی زەرەری بێ گەڕانەوە لە چاوەکانتان.



Light Blue



چاره کردن به ئۆزۆن

بەشی سێیەم

د.ئازاد موستەفا مەحموود
چارەخانەی ڕزگاری فێرکاری
بەشی چارەسەری سروشتی و شیاندنی پزیشکی

• **لە مەبەستەکانیدی بەکارهێنانی ئۆزۆن:**

ا. بە کار دەهێنرێ لە چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە و ئاڵۆزییەکانی (ماکەکانی)، چوون خێرا برینی پێ یان چاک دەکاتەوە و بەرهەڵستی لا ڕەشە دەکات.

ب. چارەسەر کردنی کەڕەکیفەی پێست (فطريات الجلد)، وەکو: کەڕووی بەینی پەنجەکانی پێ یان و کەڕووەکانی کۆئەندامی هەرس و میز و زاووزێ و چارە کردنی کەڕەکیفەی ڕشتەی هەرس و خوێنیش، وەکو: بۆ چارەسەر کردنی کرمی ئەسکارس (ماری ناو سک) و لەرز و تا (مەلاریا) و کرمەکانی دی ڕیخۆڵان باشە.

ت. هەروەها بۆ چارەسەر کردنی گرفتی ناڕەوانی (قەبزی) و ڕەوانی کەڤنار و لەناو بردنی میکرۆبە هەڵپەرستەکان، وە لە نێو بردنی پیسایی نووساو بە دیواری ڕیخەڵۆکەکان، کە: میکرۆبەکانی ناویان ژەهر دەردەکەن و ئەو ژەهرانە کەڵەکە دەبن لە سەر نێو پۆشی ڕیخەڵۆکەکان بە درێژایی ساڵ و وا لە لەش دەکا نەخۆش کەوێ، ئەوەش بە هۆی شۆردنی ڕیخەڵۆکەکان بە ئاوی شلەتێن لە پلەیەکی دیاری کراوی گەرمی و ئۆکسجین و ڕزگار کردنی تەن لە



ئینتەلا و (غازات) و سـک بەلبوون و پێچی سک و بۆگەنی زار کە لە پەشێوییەکانی ڕشتەی هەرسەوە پەیدا دەبێت.

پ. هەروەها بۆ چارەسـەر کردنی قوڵۆن و ڕێکە (المستقیم) وێڕای بەکار هێنانی لە وێنەی تیشکیی و لە بینین بە هۆی ناخ بین (ناظور) و ئەنجام دانی کردە نەشتەرگەرییەکان لە ڕیخەڵۆکاندا.

ج. سـوودی هەیە بۆ چـارە کردنی هەندێک لە نەسـاغییە هەستەوەری (ئەلێرجی)، وەکو: بەرهەنگ (ڕەبۆ) و ئەگزیما.

ح. بەکاردەهێنـرێ لە کاتی زوو بـێ تاقەت بوون و هیلاکیی و نیشـانەکانی پیر بوون و چارەی بیرکۆڵیـی (ضعف الذاکرة) دەکا و کارێکی ئەوتۆ دەکا، کە: نیشانەی پیری خێرا دەرنەکەون و کاریگەرییەکەی کەم دەکاتەوە لە سـەر دیواری دەرەوەی خانەکانی لـەش، کە جووت ئەنزیمەکانـی دەورەی داون و ناهێڵێ خانە بێ بڕشـت بێ یان بپووکێتەوە کە دەبێتـە هۆی تێکچوونی ئەم جـووت ئەنزیمانە! لێرەدا: دەوری ئـۆزۆن دیارە لە پاگژ کردنەوەی خانـەکان و زیاد کردنی ڕشـتەی بەرگە (جهاز المناعـی)، وە پارێزگاری خانـەکان دەکات لە چوونە ژوورەوەی هەر توخمێک کە لە نێوی ببا.

خ. زۆر بەکارهێنانی جیـا جیای هەیە لە مەیانی جوانکاری و کەمکردنەوەی کێشـی تەن بەجۆرێکی ئەوتۆ، کەوا: ئۆزۆن یاریدەی چارەسەر کردنی قەڵـەوی دەدا و چرچ و لۆچی پێسـت لادەبا (ازاله التجاعید و شـد الوجه). وە چەوری سمت بە هۆی دەرزی لێدانی ئۆزۆن ڕاستەوخۆ لە بن توێژ (ژێر پێست) کەم دەکرێتەوە بە خستنە پاڵی بڕێ لە ئۆکسجین بۆی یارمەتی گورج کردنی پێسـت دەدا و چەوری زیادە لە ڕێگەی ڕێکخستنی سووڕی خوێن، دەریشکەوتووە کە: بۆ لابردنی سیلۆلیت لە ئافرەتاندا چارەسەرێکی سەرکەوتووە.

د. ئـۆزۆن لایەنـی زایەندی بەهێـز دەکا لە پیـاو و ژندا، وەلێ سـوودی بۆ چارەسـەر کردنی نەزۆکی نییە هەرچەندە هێلکە دروسـت کردن لە ژنانا چالاک دەکا، هەروەها ئۆزۆن لە توانای دایە ئاریشـەکانی هێلکە دەرپەڕاندن لە هێلکەدانی ئافرەتاندا چارە کات بەڵام توانای دروست کردنی هێلکەی نییە.

ژ. بەچارەیەکی کاریگەر دادەنرێ لە بارەکانی سـووتانی بە تیشک و مایەی کیمیایی.

ر. چـارە کردنـی هێنـدێ حاڵەتـی نەسـاغی ڕۆماتیزمە بەشـێوەیەک لە توانایدایە ژانی جومگەکان و هەروەها ئەژنۆیەکان چارە بکا. بۆ چاری پەشێوی بەرگەی خۆیی، وەکو: نەساغی ڕۆماتۆید (Rheumatoid) و هەوکردنەکانـی جومگـە و هەوکردنەکانی کەڤناری دەمارەکان کە دووچاری جومگەکان و ماسـولکە ژێیەکان دەبێ و بە هۆکارێکی یاریدەدەر دادەنرێ بۆ سـووک کردنی ژان، وە هەروەهـا بە تەکاندەرێک دادەنرێ بۆ چالاکیی ڕشـتەی بەرگە، وە بەکار هێنانی چارەسەر کردن بە ئۆزۆن بووە بە هۆی باشتر کردنی کردارە بەرگەییەکان و نەهێڵانی پاشاگەردانیی هەوکردن، دەورێکی باشیشـی گێڕاوە لە دژی میکرۆب و ڤایرۆس و کەڕووەکان لە باری هەبوونی بێ هێزیی بەرگەیی لە دژی میکرۆبەکان.

ز. چارە کردنـی نەسـاغییەکانی کۆڵەگەی پشـت و ژانی بڕبـڕەکان و (حاڵەتەکانی خزانی کرکراگەکان = انزلاق غظروفي) بەتایبەت لەوانەی ناتوانن بە نەشـتەرگەرانە چارەیان بکرێ. چارە کـردن بە ئۆزۆن بـۆ خزانی کرکراگەیی بەوە دەبـێ، کەوا: ئۆزۆن ڕاسـتەوخۆیانە بە دەرزی لە بڕبڕە بدرێ بۆ نەهێشتنی خوێن تێزان



به شـــێوەی کە ئاودێری بڕبڕەی پشـــت دەکا بـــە هۆی کەم بوونی ئۆکســـجین لـــەو خانانەدا کە دەبێ بە هۆی گووشـــینی دەمار و لە پاشـــدا پەیدا بوونی ژانی تووند. دەرزی لێدانی پشتیش ئاسان نییە و شارەزاییەکی دوور و درێژی دەوێ چونکە هەڵە کردن لەم کردارەدا لەوانەیە ببێتە هۆی تووشبوونی نەخۆشەکە بە ئیفلیجی (شەپرە).

س. چارە کردنی پووکانەوەی ئێســـکەکان و بە تەختە بوونی پشت (التصلب التلويحی = Ankylosing Spondylitis)

ش. حاڵەتەکانی ڕەقبوونی ئەژنۆ و شـــەقە سەر و خەمۆکیی دەروونی.

ص. ڕۆڵێکی بەکاری هەیە لە چارە کردنی حاڵەتی نیگەرانی و هیلاکی و ماندوو بوونی هاوڕێ لەگەڵ ژیانی سەردەم. دەگەڵ واڵایی بۆ زۆرێک لە ژینگە پیسکەرەکان و کەمیی چالاکیی و ژەهری خۆیی لەش (تســـمم الذاتـــي) و کەمبوونەوەی بیرتیژی و نەمانی یارەزوو (مگێز)ی خۆراک و توونديی دەماریی و ژانی هەر دوو شان و پیلان و ماسولکەکانی دیکەی لەش.

چ. ئۆزۆنی پزیشـــکی کارێکی وا دەکا، کە: وەرزشـــەوان بە شێوەیەکی زۆر باشتر یارییەکانی ئەنجام بدات.

- سوودەکانی ئۆزۆن:

١. ئـــۆزۆن چینێک پیکدێنـــێ لە چینە بەرزەکانـــی هەوا کە دەمانپارێزێ لە چڕیی بڵندی تیشکی خۆر لە چەشنی شەپۆلی ژوور وەنەوشەیی.

٢. دەمانپارێـــزێ لە چینە نەوییەکانی هەوا، بەشـــێوەیەک کە یەکدەگـــرێ لەگەڵ ماددە زیان بەخشـــەکان (هایدرۆکاربۆنەکان) و دەیـــان کاتە ماددەیلی بێ زیان (دوانۆکســـیدی کاربۆن و ئاو)، وە لەبەر ئەوەی ئۆزۆن قورســـترە لە ئۆکســـجین بۆیەکا دادەبەزێ بۆ چینەکانی ژێـــرەوەی هەوا، وە چونکە ئاوێتەیەکی ناجێگیرە بۆیەکا دابەش دەبێ بۆ ئەوەی یەک دانە ئەتۆمی ئۆکسجینی لی بەرەڵا بێ، کە: یەکدەگرێ لەگەڵ گەردێکی گەردەکانی پیســـکەرەکانی ژینگە و دەی ئۆکسێنێ.

٣. گازی ئۆکســـجینی بە ســـوود کـــە دەوری گۆی زەوی دەدا، دەهێڵێتـــەوە و بەم پێیـــە چینی ئۆزۆن ڕادەبێ بە پاگـــژ کردنەوەی هەوا و ئاو. ئـــۆزۆن بە یەکێ لە هۆکارە هەرە بەهێزەکان دادەنرێ بۆ لە نێو بردنی میکرۆبەکان و ڤایرۆســـەکان لە سروشتدا، هەروەک لە ئاکامی بەرکەوتنی شـــەپۆڵەکانی دەریا لە کەناری دەریا وادەکا بۆگەن نەمێنێ.

- مەرجەکانـــی بـــەکار هێنانـــی ئۆزۆن:

ئـــۆزۆن ماکەکانـــی لا بە لای نییە لە سەر





مرۆڤ کاتێ ڕێژەی برە ژەمەکانی بەکار هاتوو ڕاســـت و دروست بێ وەلێ ئەگەر بێت و برە ژەمەکەی زێتر بێ مەترســـیی دەبێ. بۆیەکا دەبێ ئەم مەرجانەی خوارەوە کاتی بەکار هێنانی هەبن:

ا. دەبێ چارە کردن بە ئۆزۆن لە ژێر سەرپەرشتی پزیشکێکی پسپۆڕ بێ، کە: لەم بوارەدا دەستی درێژ بێ.

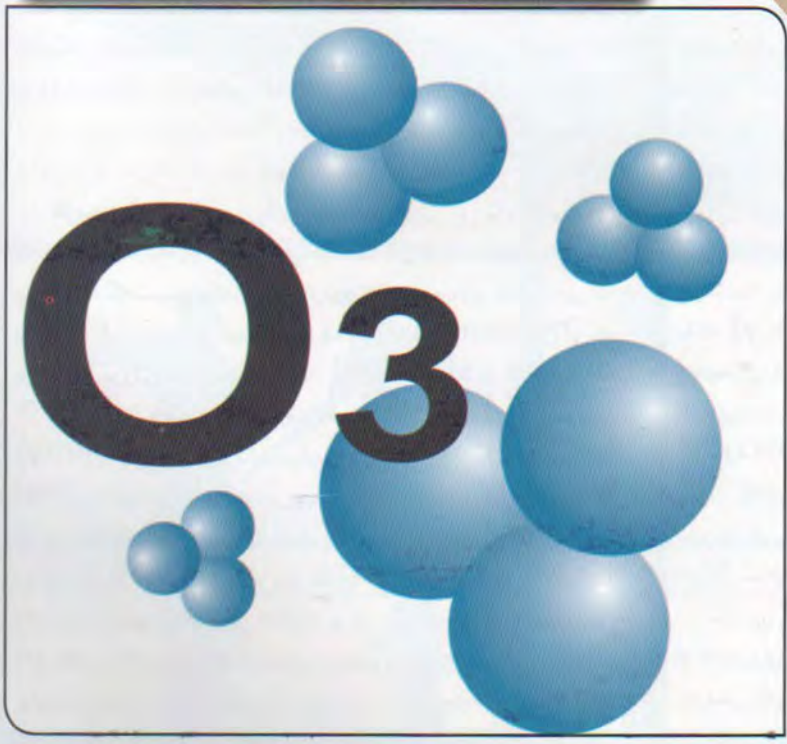
ب. بـــڕی ئۆزۆن کە دەگاتە لەش دیـــاری دەکرێ بە گوێرەی حاڵەتەکـــە و پیتڤییە کە ئـــۆزۆن بە برە ژەمی تایبەتی وا بدرێ کە پزیشک دیاریی دەکا.

ت. هەڵەیە ڕاســـتەوخۆ بە دەرزی لە ڕێی شینە دەمار (ورید) بدرێ، چونکە بە دەرزی لێدانی لە ڕێی شـــینە دەمارەوە وەکو ئەوە وایـــە بە دەرزیی هەوا لە لەش بـــدرێ. بەجۆرێکی وەها بەم ڕێگەیە ئۆکســـجین دەچێتە ژوورەوە لەم حاڵەتەدا دەگەل ئۆزۆن و دەبێتە هۆی ئەگەری جەڵتە لێدان، بۆیەش: ئۆزۆن وەرناگیرێ لە ژێر ئاودا نەبـــێ، بۆیەش وەرگرتنی ئۆزۆن لە میانـــی ئەوەی نێوی دەبەن بە جاکووزی ئۆزۆن) ئەوەیان ڕاستە و دروستە.

پ. هەروەکو پێویســـتە گازی ئۆزۆن بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ دەگەل هەناســـە وەرگرتن هەڵنەمژرێ لەبـــەر ئەوەی دەبێ بە هۆی وورووژان لـــە بۆڕیچکە هەواییەکاندا، وە ڕەنگە ببێ بە هۆی ئەوەی جەڵتە ڕوو بدەن، لەم حاڵەتەشدا چارەسەر بەوە دەبێ ئۆزۆن بدرێ بـــۆ ئەوەی یاریدەی لەش بدات و یارمەتی ڕشـــتەی بەرگە (الجهاز المناعی) بدات بۆ پەیدا کردنی ماددەی (سایتۆکوین)، چونکە کاتێ پەشێوییەک لە جگەر ڕوو بدات، لەبەرامبەر ئەمەدا پەشێوییەکی زۆر ڕوودەدا لە دەرچوونی ئەم ماددەیە کە بەرگری دەکات لە تەن.

- **سەرچاوە:**

العـــلاج الطبيعي/ الوســـائل و التقنيات، دانانی: د.ســـميعة خليل محمد/ پرۆفیســـۆری شیاندنی پێکانە وەرزشییەکان، کۆلێژی پەروەردەی وەرزشیی بۆ کچان/ زانستگای بەغدا.



گەشت بە فڕۆکە

Air Travel



* گۆڤاری پزیشک

بە هۆی ئەو بارودۆخەی کە دوای پرۆسەی ئازادکردنی عێراق هاتە کایەوە، و بە هۆی کرانەوەی سنوورەکان و بوونی ئازادی و پارە و باشتریوونی باری دارایی میللەت. سەفەر و گەشتی هاوولاتییان بۆ دەرەوەی وولات، و کردنەوەی فڕۆکە خانە لە زۆربەی شارەکانی کوردستاندا؟ بۆیە: ژمارەی ئەو کەسانەی کە لە ڕێگای فڕۆکەخانەو بە هۆی فڕۆکەوە گەشت دەکەن و سەفەر دەکەن هەندە ژمارەیەکی کەم نییە؟ ئەوانەی کە هیچ نەخۆشییەکییان نییە، ئەوا: ئاساییە لە ڕێگای فڕۆکەوە سەفەر بکەن بەڵام کەسانێک هەن، کە: گەشت بە فڕۆکە مەترسییان بۆ دروست دەکات.

فڕۆکەی گواستنەوەی هاوولاتییان {مەدەنی} هەموو دەم، هەتــا {١٠٠٠٠ -١٢٠٠٠} لە ڕووی دەریــا بەرز دەبێتەوە، وە فشــاری ناو کابینــە {٢٤٠٠ مەتر}. لەو بەرزییەدا فشــاری پەســتانی هەوا دەبێتە {١٦ kpa}، واتە: {١٢٠ mmHg} بەمەش فشــاری ئۆکســجین لە ناو لــەش {٧.٠ kpa – ٨,٥}، واتــە: {٥٣-mmHg ٦٤} دەبێــت. بەمــەش توانای هەڵگرتنی ئۆکســجین لە ناو خوێندا کەم دەبێت بەڵام بــە ڕێژەیەکی کەم، کە: ئەو ڕێژەیە بۆ کەســێکی ئاســایی کاریگەر نابێت بەڵام لەوانەیە مەترســیدار بێت بۆ کەسێک کە نەخۆشییەکی کۆئەندامی هەناسەدانی هەبێت.

+ ڕێنمایی بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی کۆئەندامی هەناسەیان هەیە و بە فڕۆکە گەشت دەکەن:

کۆمەڵەی سینگی بەریتانی ڕێنمایی نوێی بۆ ئەو کەسانەی کە نەخۆشــییەکی کۆئەندامی هەناسەیان هەیە، وە دەیانەوێت بە فڕۆکە گەشــت بکەن دەر کردووە. هەموو ئەو کەسانەی کە بەین تەنگی و کەم ئۆکسجینیان هەیە {hypoxaemia} کە بڕی تێر بوونی ئۆکسجین کەمە {oxygen saturation < } لە ئاستی ڕووی دەریاوە، وە پشکنینی پیوانی ئۆکسجین {spirometry} وە پشکنینی {hypoxic challenge test} بە پێدانی {نۆهەت و پێنچ لە ســەد} ئۆکســجین و لە خەســتەخانە بۆی کرابێت. لەو کەســانەی گەشت بە فڕۆکە دەبێت قەدەغە بکرێت، وە یان تەنیا لەو کاتەیدا ڕێگا دەدرێت، کە: ئۆکســجینی خاوێن هەبێت و لە ناو فڕۆکە بۆی دابنرێت. ئەو کەســانەی کە نەخۆســی ڕەبۆیان هەیە، ئــەوا: دەبێت چارەسەرییان دەگەل خۆیان ببەن و لە ناو جانتای دەستییان دابێت، وە بەر دەســت بێت. وە ئەو کەســانەی کە نەخۆشی هەوا تێزانییان لە سینگ هەیە {Pneumothorax}، هەتا هەوا دەناو سینگییان داهەبێت دەبێت گەشت بە فڕۆکەیان لێ قەدەغە بکرێت، وە دوای ئەوەی سەلمینرا کە: هیچ هەوا تێزان لە سینگی نەماوە یان بە نەشتەرگەری تەواو چاک بووەتەوە، ئەو کات ڕێگا بدرێت گەشت و سەفەر بکات.

+ ڕێنمایــی بۆ نەخۆشــەکانیدی: ئەو نەخۆشــییانەی کە ئەگەر نەخۆشــەکە تووشی کەم هەوا و ئۆکسجین بێت، ئەوا: پێویســتی بــە هەڵســەنگاندن هەیە پێش گەشــت کردن بە فڕۆکە. لەو نەخۆشــییانە، وەکو: تێکچوونــی لێدانەکانی دڵ {cardiac dysrhythmia}، وە نەخۆشــی کەمخوێنی شێوە داســی {sickle cell anaemia}، وە نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ. زۆر لە گەشتی فڕۆکەکان حەز بــە بردنی ژنی دووگیان، کــە: دووگیانەکەی لە {٣٦} حەفتــە زیاتر بێــت ، وە لەو دووگیانیانەی کــە ئاڵۆزە و بە ماکە {complicated pregnancy}، ئەوا: باشترە لە سەرەتای دووگیانی سەفەر نەکەن بە فڕۆکە. ئەو نەخۆشانەی کە تازە نەشــتەرگەری لە زگی بۆ کراوە، وەکو: نازووری زگ {laproscopy}، هەتا هەمــوو گازی ناو زگی دەرنەچێت نابێت گەشت و سەفەر بکات. ئەو کەسانەی کە مەلەوانن، وە دەچنە ناو قووڵایی ئاوەوە، ئەوا: هەتا بیســت و چار کاتژمێر نابێت سەفەر و گەشت بکات.

ئازاری گوێ و ئازاری گیرفانەکانی لووت بە هۆی گۆڕانکاری لە قەبارەی گازەکان زۆر باوە بەڵام کەمە و هەندە نییە، لەگەل ئەوەش ئەو کەسانەی کە نەخۆشی درێژاخایەنی گیرفانەکانی

ئەوا: پێویستییان بە ڕێکخستنی جەمی ئەنسۆلین یان دەرمان و حەبەکانی چارەسەری نەخۆشی شەکرەیان هەبێت، وە جەمەکانی خواردن دەگەل دەرمانەکە ڕێک بخەن، وە تەنانەت کارتی چارەسەری خۆی لەگەلی بێت، وە نیشانی بدات.

+ مەیینی خوێن لە خوێنهێنەرەکانی قاچ: {Deep Venous Thrombosis} ئەو کەسانەی کە بە فڕۆکە گەشت و سەفەر دەکەن، ئەوا: ئەگەری خوێن مەیینیان زۆر دەبێت، ئەمەش بە هۆی کۆبوونەوەی کۆمەڵە هۆکارێک، لەوانە: نەجوولانەوە و درەنگ بەتاڵبوونی خوێنهێنەرەکان بە هۆی کەمبوونی ئیشی ماسولکەکان، وە کەمبوونی فشاری شانەکان و خوێن پەیت بوون لە ئەنجامی پەنمان {oedema}، وە کمی ئۆکسجین کە دەبێتە زۆر میز کردن. مەیینی خوێن لە ناو خوێنهێنەرەکانی قاچ دەتوانرێت لێی دوور بین، ئەمەش بە پیادە کردنی: نەهێشتنی ووشکبوونەوە، وە زۆر خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی و جوولە کردن بە ماسولکەکانی لەش و جوولاندنی قاچ لە کاتی گەشت کردن، وە بەتایبەت بە هێنان و بردنی قاچی لە کاتی دانیشتن لە ناو کابینەی فڕۆکەکەدا. لەو کەسانەی، کە: ئەگەر و مەترسی خوێن مەیینیان زۆرە، ئەوا: جاری واهەیە کە پزیشک دەرمانی خوین شل کردنەوەی، وەکو: ئەسپرین یان هیپارین بۆیان دەنووسێت بەڵام نابێت هەر کەسە و لەخۆیەوە بەکاری بهێنن بەڵکو دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشک بێت، وە پزیشک بڕیاری لە سەر بدات بەتایبەت لەو کەسانەی کە مەترسی زۆریان هەیە.

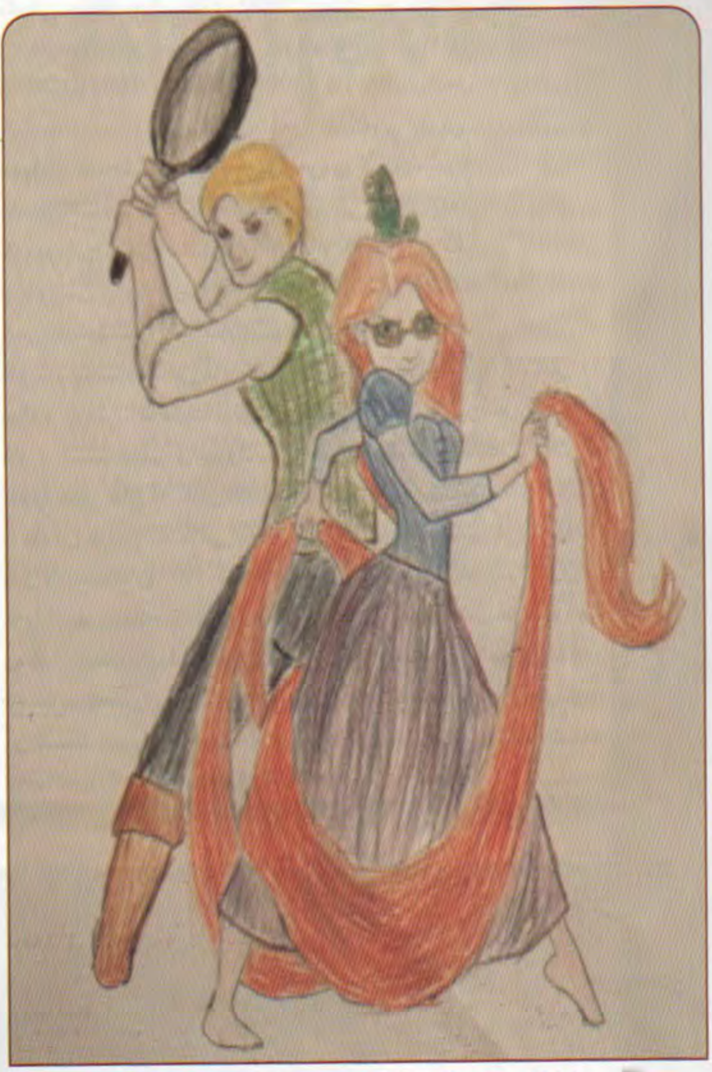


لووتییان هەیە {chronic sinusitis} یان هەوکردنی گوێی ناوەڕاستییان هەیە {otitis media}، لەوانەیە پێویستییان بە ڕاوێژ وەرگرتن هەبێت و ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ وەربگرن و ئەو کات سەفەر و گەشت بکەن. ئەو کەسانەی کە گەشتی دوور و درێژ دەکەن بە فڕۆکە و نەخۆشی شەکرەیان هەیە،



کاردانەوە خراپەکانی ڕەشبینی!

زمناکۆ خەسرۆ
خوێندکاری دکتۆرای دەروونی/ ئەمریکا



کاتێک بەردەوام بەگلەیی دەبی بەرانبەر بە شتەکانی دەورووبەرت و پێت وایە ژیانت زۆر ناخۆشە، ئەو بەگلەییبوونە وات لێ دەکا، ناڕاستەوخۆ، ببیتە مرۆڤەکی ڕەشبین. کاتێ ئینسان ڕەشبین دەبێ، کۆمەڵێک کاردانەوەی نێگەتڤ (خراپ) ی تووش دەبێ. لێرەدا بە کورتی سەرنج دەخەینە سەر کاردانەوە خراپەکان، کە بە هۆی ڕەشبینیتەوە لۆت دێن.

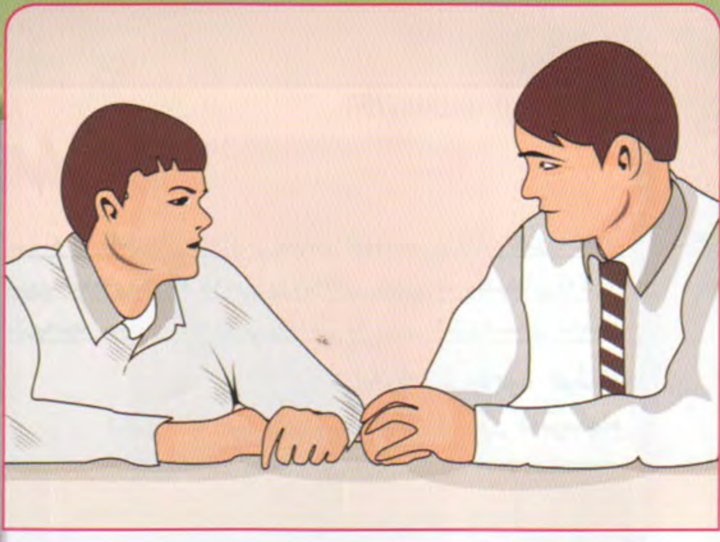
پێناسەی ڕەشبینی؛ بریتییە لەوەی کە خراپترین ڕووی شتەکان بدینی و پێت وابی، دایمەن، خراپترین شت لۆ توو ڕوو دەدەن.

مرۆڤ کوو دەبیتە ڕەشبین؟ شیکردنەوەی سایکۆلۆژیی و مێشکیی ڕەشبینی؛ کاتێ بەشەر ڕایەکی نێگەتڤی لەسەرە خۆی دەبی، کە بەردەوام دووبارەی دەکاتەوە، ئەو تێڕوانینە نێگەتڤە لە نەستیدا جێگیر دەبی و دەبێتە بەشێک لە پێکهاتەی زاکیرەی درێژخایەن (long term memory). لەبەرئەوە، لە مێشکیڕا جیهان بینییەکی ڕەشبینی دەبێ. نەست (subconscious) بیرکردنەوە و کەسایەتییەکی ڕەشبین دروست دەکا. ئەوە مێشک و بیرکردنەوەن ژیانت دروست دەکەن، کە چلۆن بی، نەک ژینگە و دەورووبەرت. بە تێپەڕبوونی کاتیش، ئەو تێڕوانینە ڕەنگدانەوەی لەسەر ژیانی ئەو کەسە دەبی، بەجۆرێک، بەشێوەیەکی عەمەلی، لە ژیانی ئاسایی ڕۆژانەیدا، ئەو تێڕوانینە خراپانەی لێ بەدەر دەکەون. واتا، لۆ نموونە، کە بەردەوام بەخۆت دەڵێی، «بەختم ڕەشە و شتی خراپم لۆ دێ. هیچ شتەکی باش و خۆش لە کوردستان نەمایە،» لە ژیانی ئاساییشتدا هەست بە بەخت ڕەشیی خۆت دەکەی و شتی خراپت لۆ دێ و بەڕاستی ژیانت ناخۆش دەبی. ئەوەش لەوەوە دێ؛ بیرکردنەوەی ئەو کەسە هەمیشە تەرکیز لە سەر دیتن و شیکردنەوە و گرنگیدان دەکا لۆ شتە خراپەکان. یانی، کە شتێک لە ژیانی ویدا ڕوو دەدا، لایەنە باش و پۆزەتیڤەکان بەلا دەنێ و ڕووە خراپەکانی بارز دەکا و بیریان لێ دەکاتەوە. ژیەرهەندێ، ئەو کەسە لە ژینگەیەکی خراپ و ڕەشبین و ناخۆش دەژی بە بەردەوامی.

کاردانەوە خراپەکانی ڕەشبینی: کە ئەوەش ڕوو دەدا، لە چەند ئاستێک کێشەی گەورەگەورە لۆ ئەو کەسە ڕوو دەدەن، لەوانە؛

یەکەم: لە ڕووی دەروونییەوە، ئەو بنیادەمە «نیشانەکانی نەخۆشی»ی خەمۆکی لێ بەدەر دەکەوێ. ڕەنگە هەموو نیشانەکانی نەبن، بەڵام گرنگترین نیشانەی هەبوونی نەخۆشیی خەمۆکی لێ بەدەر دەکەوێ، ئەویش، ئەو تێڕوانینە نێگەتیڤەیە کە ژ بۆ هەموو ژیان دەیبێ. هەر لەبەر هەندیشە، کاتێ ئینسان وەها ڕەشبین دەبێ، تام لە ژیان ناکا. بێهێز دەبێ. کە دەچیتە ئیش و دەوام، وا هەست دەکا بە سوغرە پێی دەکەن. سەرکەوتوو نابی. متمانەی بەخۆی نابی. سەنگەخود (عزەت نەفس؛ self-esteem)ی نزم دەبێ. ئیشی لە سەر دەمینێتەوە. هاوکات کە خەو و خواردن و سێکسیشی تێک دەچن، بەرانەکینێ سەرەتایەکانی ڕووە هەرە کوشندەکەی خەمۆکیشی لێ بە دیار دەکەون، ئەوانیش «قۆناغەکانی بەرەو خۆکووشتنە». قۆناغەکانیش بریتین لە: بەهۆی ئەو ڕەشبینییەوە، ئەو بەشەرە تام لە ژیان ناکا. پاش ئەوە مردنی پێ باشترە وەک لە ژیان. پاش هەنگینێ، پێی خۆشە بمری. دوایێ، تەمەنای مردن دەکا. بەرەبەرە، بیر لە خۆکوشتن دەکاتەوە. ئەوجە هەوڵی خۆکوشتن دەدا. لە کۆتاییشدا، خوانەخواستە، لەوانەیە جێ بەجێشی بکا.

دووەم: بنیادەم جگە لەوەی وزەی جوولە و ئیشکردنی ئەندامەکانی لەش لە خواردن بەدەست دەهێنی، بەڵام وزەیەکی دی هەیە لە ئەنجامی بیرکردنەوە بەدەستی دەهێنی، ئەویش «وزەی ژیان»ە (ئەمن ئەو ناوەم لێ نایە). وزەی ژیان، واتا: هەبوونی وزەی دەستپێکردنی کارەکان، وزەی بیر کردنەوە، وزەی چارەسەرکردنی کێشەکان، وە وزەی تامکردن لە ژیان. کە وەها ڕەشبین و خەمۆک دەبی، وات لێ دێ، ئەو وزەیەت نامینێ. هەر لۆیێ، سەتان جار هەیە، نانت خواردییە، بەس تاقەتی پیاسەیەکت نییە! کە تووشی کێشەیەک دەبی، ناتوانی بیر لە دۆزینەوەی چارەسەر بکەیتەوە. لۆ؟



چونکە ووزەی ژیانت نییە!

سێیەم: لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە، پەیوەندی لەگەر دەوروبەری لاواز دەبی و تێکدەچی، پەیوەندیی ژن و مێردایەتی وەک نموونە.

چارەم: بەهۆی ئەوەوە، لە ڕووی تەندروستیی جەستەیییەوە هەندێ کاردانەوەی خراپ لۆ ئەو مرۆیە دێن، وەکو:

ا. لە ساری ٢٠٠٩ توێژینەوەیەک دەری خست کە سیستەمی بەرگری لەشی لاواز دەبێ. لۆیێ، کەسی ڕەشبین بەسانایی تووشی نەخۆشی دەبێ.

ب. تووشی جغارەکێشان دەبن، کێشیان زیاد دەکا؛ بە هۆی جگەرە و قەرەوییشەوە، دەیان نەخۆشیی دیکەشیان لۆ دێ.

ت. زوو دەمرن! توشیهیکۆ مۆراتا (٢٠٠٠) پاش سی (٣٠) ساڵ توێژینەوە لۆی بەدەرکەوت کە ڕەشبینی دەبێتە هۆی زوو مردن، بە جۆرێک، کەسانی ڕەشبین بە ڕێژەی سەتی نۆزدە (١٩٪) ئەگەری زوو مردنیان زیادترە وەک لە کەسانی گەشبین. دەبینی چەند خەتەرە؟

پ. توێژینەوەیەک لەسەر پێنج هەزار (٥٠٠٠) کەس کرا، دەرکەوت ئەوانەی ڕەشبینن ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشیی پارکنسن سەتی پەنجا (٥٠٪)یە. (پارکنسن نەخۆشییەکی دەماری_ماسوولکەییە. نەخۆش قالب (لەش)ی ڕەق دەبی و تووشی خەمۆکی دەبی و ناتوانی بەباشی بڕوا).

ج. لێکۆڵینەوەیەک لە فینلەندا کرا لەسەر (٦١٦) کەس، دەرکەوت ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی زەخت (فشاری خین) سێ قات زیادترە لەوانەی ڕەشبینن وەک لەوانەی گەشبینن.

سەرنج، ئەو بابەتە سەتان پەرتووکی لەبارەیەوە نووسرایە. لۆ ئەوەی پەیامەکە بگا و سەلیقەی خوێندنەوەیت هەبی، تەنها بابەتێکی (٦٤٥) وشەییم بەکورتی لۆت نووسی.

ژێدەرەکان:

جگە لە زانیاریی پزیشکیی خۆم، سوودم لەو سەرچاوانەش وەرگرتییە:

https://www.eheandme.com/news_articles/549652445

http://www.the-benefits-of-positive-thinking.com/effects-of-negative-thinking.html

http://www.alwaysgreater.com/achievements/the-power-of-negative-thinking

http://www.magforliving.com/5-reasons-why-being-a-pessimist-can-have-a-negative-impact-on-your-life/





گرێی مەمک

شـــێرپەنجەی مەمک باووترین شێرپەنجەیە و هۆیەکی سەرکی مردنە لە ئافرەتان. لە هەر هەشت ئافرەت، یەکێک شێرپەنجەی مەمکی هەیە یان تووشـــی ئەبێت لە ژیانیدا. {٢٣٪} هەموو ئەو شـــێرپەنجانەی کە لە هەموو وڵاتەکانی دونیا دەستنیشان ئەکرێن لە مەمکی ئافرەتانن و {١٤٪} هەموو ئەو مردنانەش کە بە هۆیَ شێرپەنجە جیاوازەکانەوە رووئەدەن بە هۆی شێرپەنجەی مەمکی ئافرەتەوەن.

د.سەرکەوت مەجید خۆشناو
دکتۆرا لە شێرپەنچەی مەمک/ زانکۆی نۆتینگهام



پێکهاتەی مەمک:

مەمکی ئافرەت لە چەوری و چەند گلاندێک پێک دێت کە شیریان تێدا دروست ئەبێت. شیری نـــاو گلاندەکانیش بـــە هۆی چەنـــد تیوبێکەوە ئەگوازرێتەوە بۆ گۆی مەمک. بەشـــێک لە مەمک ئەچێتە ژێـــر باڵ. مەمک ئۆرگانێکی لەشـــە کە بەبەردەوامـــی گۆڕانـــی بەســـەردادێت، وە ئەو گۆڕانانە لە کاتی ســـکپڕی و شیر پێدان زۆر بە زەقی بەوچاو ئەکەون. تەنانەت لە یەک مانگیشدا مەمـــک گۆڕانـــی بە ســـەردادێت، بـــۆ نموونە: پێش دەســـتپێکردنی ســـووڕی مانگانە مەمکەکان گرێ گرێ ئەبن. ئەو گۆڕانکاریانە لەبەر بەردەوام گۆڕانی ڕێژەی هۆرمۆنەکانە.



جیاوازیە سروشتیەکان:

١) لـــە هەموو ژنێـــک یەکێک لە مەمکـــەکان بچووکترە لەوەی دیکە، وە لە هەندێک ژن ئەو جیاوازییە زۆر بەرچاوە.



٢) هەندێک جار لە ســـەرەتای گەشـــەکردنی ،گۆی مەمک لە ناوەویە و دەرنایەت.



٣) هەندێک جار زیاتر لە دوو مەمک دروست ئەبن.



٤) هەندێک جـــار گۆی مەمکی زیادە دروست ئەبن.



گرێی سادە:

زۆربەی (٩ لە ١٠) گرێیەکانی مەمک ســـادەن و شـــێرپەنجەیی نیین.

گرێ سادەکانی مەمک چەند جۆرێکیان هەن، هەندێکیان ئەمانەن:

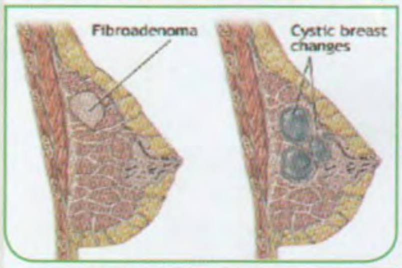
١) کیس

٢) مشـــکی مەمـــک (فایبرۆ ئادینۆما).

٣) فیلۆیدیـــس تیوومەر.

٤) فات نیکرۆسس.

٥) ماســـتایتس= ئیلتیهابی مەمک





Phyllodes tumour



Mastitis



ئامارەکان:

شێرپەنجەی مەمک باووترین شـێرپەنجەیە و هۆیەکی سەرکی مردنــە لە ئافرەتــان. لە بەریتانیا، لە هەشــت ئافــرەت یەکێک شـێرپەنجەی مەمکی هەیە یان تووشـــی ئەبێت لە ژیانیدا. {٪٢٣} هەموو ئەو شێرپەنجانەی دەستنیشان ئەکرێن و {٪١٤} هەموو ئەو مردنانـــەش کە بە هۆیٚ شـێرپەنجە جیاوازەکانەوە ڕوو ئەدەن، بە هۆی شێرپەنجەی مەمکەوەن. بە داخەوە هەتا ئێستا لە کوردستان ئامارێکی ووردمان نییە.

لــە توێژینەوەیەک، لە کـۆی {٣٠٠} کەس کــە ڕەوانەی لای سەنتەری شـێرپەنجە کرابوون لە شاری شێفیڵد، کە تەمەنیان ١٦ — ٨٥} ساڵ بوو:}

٢٠٠ کەس (٪٦٦) گرێیان هەبوو (یان مەمکیان گرێ گرێ بوو)

٤٢ کەس (٪١٤) ژانیان هەبوو

٢٩ کەس (٪١٠) کێشە لە پێست یان گۆی مەمکیان هەبوو

٣١ کەس (٪١٠) کەس و کاری یەکەمیان شێرپەنجەیان هەبوو

پاش کردنی پشکنین، دەرکەوت کە:

١٨٠کەس (٪٦٠) نەخۆشی سادەی مەمکیان هەبوو

٩٩کەس (٪٣٣) هیچ نەخۆشیەکیان نەبوو

تەنها ٢٣ کەس (٪٨) شێرپەنجەی مەمکیان هەبوو

هۆکارەکان:

هۆیەکانی دروست بوونی شێرپەنجەی مەمک نەزاندراون، بەڵام هەندێک هۆکار زاندراون کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک لــە ژنان زیاد ئەکــەن و هەبوونی ئەو هۆکارانەش لە ژنێکدا مانای وانییە کە دروســت بوونی شـێرپەنجەی مەمک لەو ژنە مسۆگەرە. هەندێــک ژن لەگەڵ بوونی یەکێک یــان زیاتر لەو هۆکارانە، تووش نابن. بە شــێوەکیەکی گشتی، بوونی زیاتر لە یەک هۆکار ئەگەری تووش بوون زیاتر ئەکات.

ئەو هۆکارانەی کە ئەگەری تووشـــبوون بە شێرپەنجەی مەمک زیاد ئەکەن:

١) ڕەگەز: ڕێژەی تووشـــبوونی شـێرپەنجەی مەمک لە پیاوان بــە بەراورد لەگەڵ ژنان (١:١٠٠)ە، واتە هەتا پیاوێک تووش ئەبێت {١٠٠} ژن تووش ئەبن.

٢) تەمەن: هەشــتا لە ســەدی ئەو ژنانەی کە شــێرپەنجەی مەمکیان تووش دێت لە سەرووی تەمەنی {٥٠} ساڵیین.

٣) هۆکاری هۆرمۆنی: زیاد بوونی ڕێژەی هۆرمۆنی ئیسترۆجین بــۆ ماوەیەکی زۆر هۆکارێکی دیاری تووشـــبوونە بە شــێرپەنجەی مەمــک. ئەو هۆکارانەی هۆرمۆنیانەی کە ئەگەری تووشـــبوون زیاد ئەکەن:

دەستپێکردنی سووڕی مانگانە لە تەمەنێکی زوو

ڕاوەستانی سووڕی مانگانە لە تەمەنێکی درەنگ

یەکەم منداڵ بوون لە تەمەنێکی درەنگ

منداڵ نەبوون

چارەسەری هۆرمۆنی لە دوای تەمەنی {٥٠} ساڵی

بەکارهێنانی حەبی مەنعی حەمل (ئەو هۆکارە مشت و مڕی لە سەرەو هێشتا گرنیگی ئەو هۆکارە یەکلایی نەبۆتەوە)

٤) هــۆکاری بۆماوەیی: شــێرپەنجەی مەمک لــە ئەندامەکانی خێزان: دوازدە لە ســەدی ئەو ژنانەی کە شــێرپەنجەی مەمکیان تووش بووە یەکێک لــە ئەندامە یەکەمەکانی خێزانەکەی پێش ئەو تووش بوون. هەتا تەمەنی ئەندامە تووش بووەکانی خێزان بچووکتر بێت لە کاتی تووشـــبوونیان بە شێرپەنجەی مەمک، ئەگەری تووش بوو لە ئەندامەکانی دیکە زیاتر ئەکات.

٥) بەرکەوتنی تیشک: چارەسەری تیشکی (ڕێدیۆپێرەپی) بۆ سنگ لە تەمەنی منداڵی بۆ چارەسەری لیمفۆما، ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک زۆر زیاد ئەکات. ئەوانەی کە دەرباز ئەبن لە بەرکەوتنی چەکی کۆمەڵکوژ بەو ماددانەی کە تیشـــک دەرئەکەن، دیسان ئەگەری تووشبوونیان زۆرە.

٦) خواردنەوەی ئەلکحوول.

٧) جگەرە کێشان.

٨) خواردنی چەوری زۆر.

٩) زۆری کێش (وەرزش ئەگەری تووشبوون کەم ئەکاتەوە).

١٠) نەتەوە: ئەگەری تووشـــبوونی شێرپەنجەی مەمک لە نێوان نەتەوە جیاوازەکان، جیـــاوازە. بۆ نموونە: ژنی ئەورووپی زیاتر لە ژنی ژاپۆنی تووشی شێرپەنجەی مەمک ئەبن.

نیشانەکان:

شــێرپەنجەی مەمک لەوانەیە یەکێک یان زیاتر لەو نیشانانەی خوارەوە دروست بکات:

١) گرێ یان ئەســتووربوونێکی نائاســایی لە ناو مەمک یان لە ژێرقۆڵ.



٢) گۆڕانی شێوە یان قەبارەی مەمک.





٣) و ئیکەرچوون و (قووڵبوون) ی پێستی مەمک، ئەوەش دیسان لە بەر ئەوەیە گرێیەک لە ژێرەوە پێیەوە نووساوە و ڕایئەکێشێت.



٤) سوور بوونەوەی پێستی مەمک.

٥) ژان لە ناو مەمک یان لە ژێرقۆڵ. تێبینی: زۆربەی گرێ شێرپەنجەییەکانی مەمک ژانیان نییە.

٦) پێستەکەستەکە ڕەق ئەبێت و وەکو پەلکی پرتەقاڵ نوقت نەقتە ئەبێت، ئەوەش لەبەر ئەوەیە چونکە پێستەکە ئەستوور ئەبێت و کونە مووەکان وەکو قوڕت بەدیار ئەکەون. ئەوە نیشانەیەکی درەنگی شێرپەنجەی مەمکە.



٧) خورشت، یان تێکچوونی شێوە، قەبارە یان ڕەنگی گۆی مەمک.



٨) چوونی گۆی مەمک بەرەو ناوەوە، ئەوەش لە بەر ئەوەیە گرێیەک لە ژێرەوە پێیەوە نووساوە و ڕایئەکێشێت.



٩) هاتنی خوێن یان هەر شلەیەکی نائاسایی لە گۆی مەمک.





پشتگوێ خستن:

ئەگەر شێرپەنجەی مەمک زوو چارەسەر نەکرێت، لەوانەیە بە خێرایی گەشە بکات و بچێتە شوێنەکانی تری لەش، بۆ نموونە مێشک و ئێسک. ئەو کات چارەسەرکردن یەکجار زەحمەت ئەبێت.

خۆپشکنین (پشکنینی خودی):

وا باشە هەموو ئافرەتێک مانگی جارێک مەمکەکانی خۆی بپشکنێت بۆ ئەوەی دڵنیا بێت کە هیچێک لەو نیشانانەی شێرپەنجەی تێدا نیە. زۆربەی ژنان هەندێک شوێن لە ناو مەمکیان بە شێوەیەکی ئاسایی (گرێ گرێ) ن، ئەگەر ئافرەت چەند جارێک خۆت بپشکنی ئەوا شارەزای چۆنیەتی پێکهاتەی مەمکەکانی خۆی ئەبیت و، بە ئاسانی ئەتوانی لە گرێیە نائاساییەکان جیایان بکاتەوە. لە کاتی سووڕی مانگانە مەمک تۆزێک گەورەبوونی پێوە دیار ئەبێت و لەوانەیە زیاتر لە کاتەکانی دی گرێ گرێ ببێت. باشترین کات بۆ خۆ پشکنین (ڕۆژی دەیەم) ی سووڕی مانگانەیە. بەڵام بۆ ئەوانەی کە سووڕی مانگانەیان تەواو بووە، ئەتوانن هەر ڕۆژێک لە مانگ هەڵبژێرن.

قۆناغەکانی خۆ پشکنین:

١) تەماشا کردن (لە پێش ئاوێنە)

٢) بە دەست هەست پێ کردن (بە دانیشتن و بە پاڵکەوتن) لە هەردوو قۆناغەکە مەمک، ژێر باڵ، گۆی مەمک بپشکندرێن.

٣) بە هەست پێ کردنی هەر گرێیەک یان نیشانەیەکی نائاسایی، پێشانی پسپۆڕێکی بدە تا کاری پێویست ئەنجام بدات، یان دڵنیات بکاتەوە.







گەڕان بە دوای نەخۆش (سکرینینگ):

بۆ زوو دەست نیشان کردنی نەخۆشی شێرپەنجە، وا باشە هەموو ژنێک لە تەمەنی {٥٠ - ٧٠} ساڵی، هەموو سێ ساڵ جارێک پشکنینی تیشکی بۆ بکرێت (مامۆگرام). زۆر لە حاڵەتەکانی شێرپەنجەی مەمک بەو شێوازە دەستنیشان ئەکرێن، واتە پێش ئەوەی نەخۆشەکە هەست بە هیچ شتێک بکات.

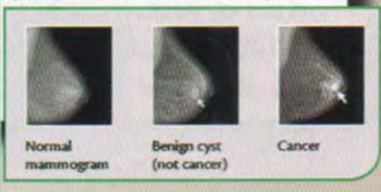
پشکنین (فحصوات):

شێرپەنجەی مەمک بەو شێوازانەی خوارەوە پشکنینی بۆ ئەکرێت:

١) پشکنینی بە دەست لەلایەن دکتۆری پسپۆڕ.

٢) پشکنینی تیشکی (مامۆگرام)





٣) پشکنین بە سۆنار.





٤) پشکنین بە ڕەنین.

٥) پشـــکنینی خانـــەکان لە ژێر مایکرۆســـکۆپ، ئەوەش دوای ئەوەی کە چەند خانەیەک بە سرنج دەهێندرێنە دەرەوە.



(FNAC) پشکنینی بە ڕوانین لە خانەکان



پشکنینی بە ڕوانین لە خانەکان
(Large-Bore Vacuum-Assisted Biopsy)





(Histopathology) پشکنینی بە ڕوانین لە خانەکان

٦) پشکنینی هۆرمۆنی و پرۆتینی
{ER, PR, HER2 and Ki67}.

چارەسەر:

شێرپەنجەی مەمک بەو شێوازانەی خوارەوە چارەسەر ئەکرێت:

١) نەشتەرگەری (لابردنی هەموو مەمکەکە، یان تەنها گرێیەکە).





٢) چارەسەری کیمیاوی (کیمۆ پێرەپی).





٣) چارەسەری تیشکی (ڕێدیۆ پێرەپی).

٤) چارەسەری هۆرمۆنی (وەکو تامۆکسیفین).

٥) چارەسەری بایۆلۆجی (وەکو هێرسێپتین).

بۆ هەر نەخۆشێک چارەســەرێکی گونجاو هەڵئەبژێردرێت، وە زۆربەی جار زیاتر لە یەک چارەسەر بەکاردێت.

خۆپاراستن:

شێرپەنجەی مەمک بەو شێوازانەی خوارەوە:

١) خواردن بە شێوەیەکی ڕێک و پێک (چەوری کەم، سەوزە و میوەی زۆر). وە بەکار نەهێنانی ئەلکحول.

٢) وەرزش بــە بەردەوامی. نیو کاتژمێر وەرزش هەفتەی پێنج جار، {٢٠٪} ئەگەری تووشبوون کەم ئەکاتەوە.

٣) کەمکردنەوەی کێش (بە زیاد بوونی کێش ئیسترۆجین زۆر دروست ئەبێت).

تێبینی: ئەو ســێ فاکتەرەی ســەرەوە ئەگەری تووشبوون بە شـێرپەنجە و زۆر نەخۆشـی تریـش (وەکو دڵ و شـەکرە) کەم ئەکەنەوە.

٤) جگەرە نەکێشان.

٥) منداڵ بوون لە تەمەنێکی زوو.

٦) شیردان بە منداڵ.

٧) بەکار نەهێنانی تیشک.

٨) کەم بەکارهێنانی چارەسەری هۆرمۆنی بۆ مێناپۆز.

٩) نەشـتەرگەری یـان دەرمان (بۆ نموونە تامۆکسـیفین) بۆ ئەوانـەی کە ئەگەری تووشـبوونیان زۆرە (بە کردنی پشـکنینی جینی).

بەکورتی

١) شـێرپەنجەی مەمک زۆر باوە. لە هەر هەشـت ژن یەکێک تووش بووە یان تووش ئەبێت.

٢) زۆربەی (سەدا نەوەد) گرێیەکانی مەمک سادەن و شێرپەنجە نین

٣) لەو بیســت ساڵەی ڕابردوو، چارەسەری شێرپەنجەی مەمک پێشکەوتنێکی زۆر گەورەی بە خۆیەوە بینیوە.

٤) هەتا زووتر دەســت نیشــان بکرێت ئاســان تر چارەســەر ئەکرێت. لە کاتی دەستنیشــانکردنی زوو، لەوانەیە شــێرپەنجەی مەمک چارەسەری بنبڕی بۆ بکرێت. بۆیە ئەوە ڕاست نییە ئەگەر وا گومان ببردرێت کە شــێرپەنجەی مەمک هەموو جارێک کوشندەیە. ئەگەر شێرپەنجەی مەمک تەشــەنە بکات و لە لەش بڵاو ببێتەوە، ئەوا دیسان مەرج نییە زوو نەخۆشەکە بکوژێت، بەڵکە ئەکرێ وەکو نەخۆشیەکی درێژ خایەن تەماشا بکرێت.

٥) وەرزش و خواردنــی ڕێــک و پێک ئەگەری تووشــبوون بە شێرپەنجەی مەمک کەم ئەکەنەوە.

٦) مانگــی جارێک خۆت بپشــکنە. لەگەڵ هەســت پێکردنی هەر نیشانەیەکی نائاســایی، هەوڵ بدە بە زووترین کات پسپۆڕێک ببینێت.

٧) ئەگەر تەمەنت پەنجا ساڵ یان زیاترە، هەوڵ بدە سێ ساڵ جارێک پشکنینی تیشکیت بۆ ئەنجام بدرێت (مامۆگرام)، بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە هیچ شتێکی نائاسایی لە مەمکەکانت نابیندرێت.

فریاکەوتنی سەرەتایی:

چارەسەرکردنی تا

د.سۆران محمد غەریب

پزیشکی شارەزای هەناوی و ڕۆماتیزم



«تا» چی یە؟

تا بەمانای بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش. کاتێک پلەی گەرمی جەستەی منداڵێک زۆر بەرز دەبێتەوە (بەرزتر لە ٣٧ پلەی سەدی)ئەو کاتە ئەو منداڵە تای هەیە.

تا بە تەنها نەخۆشی نی یە بەڵکو یەکێکە لە نیشانەکانی ژمارەیەکی زۆر نەخۆشی جیاواز بەڵام تای بەرز لەوانەیە جێگەی مەترسی بێت بۆ منداڵی ساوا.

ئەگەر•کەسێک تای هەبوو بەڵام تایەکەی زۆر بەرز نەبوو:

١- دایمە پۆشـــە. منداڵی ســـاوا پێویســـتە بە تـــەواوی ڕووت بکریتەوە هەتا تایەکەی دادەبەزێت، هەرگیز منداڵەکە بە جل بەرگ یـــان بە بەتانـــی مەپێچەوە چونکە ئەوە زیاتر پلـــەی گەرمی بەرز دەکاتەوە.

* پێچانـــەوەی منداڵێـــک کـــە تـــای هەبێت ژیانـــی دەخاتە مەترسیەوە.

* هەوای پاک و باوەشـــێن کردن زیانی نییە بۆ کەســـێک تای هەبێت بەڵکو سوودی زۆری هەیە لە دابەزاندنی تاکەدا.

٢- ئەســـپرین یان پاراســـیتامول دەتوانرێـــت بەکاربهێنرێت بۆ دابەزاندنی تا.

٣- هەر کەســـێک تای هەبێت پێویســـتە ئاوو شـــلەمەنی زۆر بخواتەوە. بۆ منداڵی ســـاوا بە تایبەتی کۆرپـــە پێش بەکارهێنان پێویستە ئاوەکە بکوڵێنریت وسارد بکرێتەوە.

٤- لە هەموو حاڵەتێکدا داوای یارمەتی لە کارمەندی تەندروستی بکە.

تای زۆر بەرز:

ئەگـــەر تای زۆر بـــەرز بەزوویی دانەبەزێنین، ئەوا: مەترســـی زۆری هەیەو لەوانەیە ببێتە هۆی گەشـــکە کە هەندێ جار زیانێکی هەتاهەتایـــی بە مێشـــک دەگەیەنێ، وەک: (ئیفلیجـــی، پەرکەم، دواکەتنی ڕادەی ژیری ... هتد) تای بەرز مەترسی بۆ سەر منداڵی ساوا زیاترە.



ئەگەر نەخۆشەکە تای زۆر بەرزی هەبوو (لەسەرووی ٤٠ پلەی سەدی)، ئەوا: پێویستە یەکسەر چارەسەر بکرێت:

١- نەخۆشەکە ڕووت بکەرەوە.

٢- باوەشێنی بکە.

٣- ئاوی ســـاردی بەســـەردا بکە یان پارچە قوماشێک لە ئاوی سارد هەڵبکێشە و سنگ و ناوچەوانی پێ تەڕ بکە، پارچە قوماشەکە زوو بگـــۆڕە بۆ ئەوەی بە ســـاردی بمێنێتەوە لەم کارە بەردەوام بە هەتا تایەکە دێتە خوارەوە.

٤- ئاو وشلەمەنی زۆری بدەرێ.

٥- دەرمانێکی دژەتای بدەرێ، وەک: ئەسپرین یان پاراسیتۆل، ئەکەر منداڵەکە نەیتوانی حەبەکە قووت بدات، بۆی وورد بکەو لە گەڵ هەندێ شەکر لە ئاودا بۆی بتوێنەرەوە.

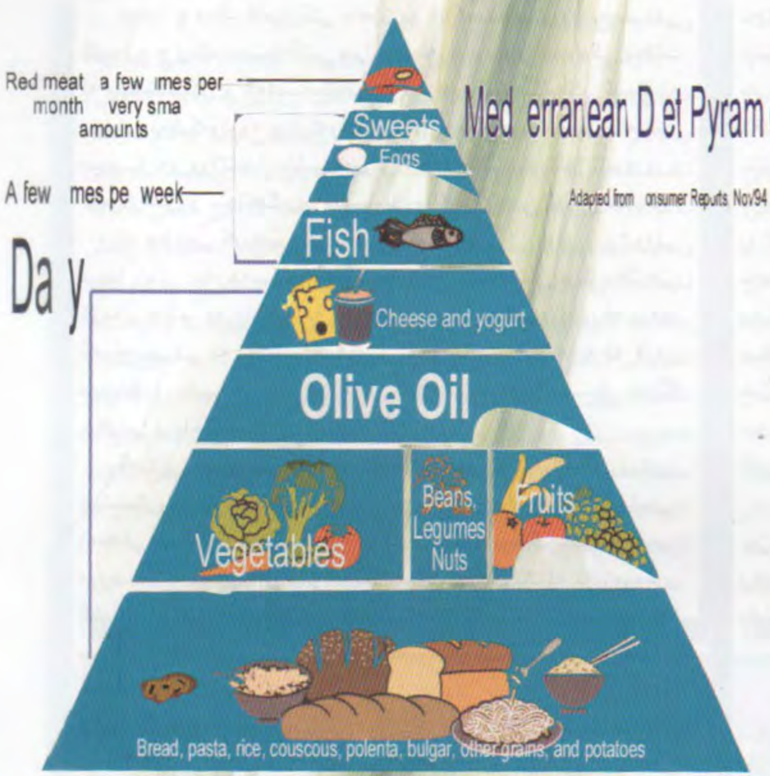
ئەگەر بە ماوەیەکـــی زۆر دوای ئەو هەنگاوانە تایەکە دانەبەزی یان منداڵەکە گەشـــکەی لێ هات بەردەوام بە لە فێنک کردنەوەی و داوای یارمەتی کارمەندی تەندروستی بکە.



فۆرمی خۆراکی ڕۆژانەی تووشبوان به نەخۆشی شەکرە

دکتۆر: هەڵگورد فتح الله احمد

پسپۆڕ (دکتۆراه) نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ و شەکرە M.B.CH.B, F.I.C.M.S. Lecturer



نانی بەیانی: گوێز+ یەک سەموون+ پارچە پەنیر یان کاسەیەک ماست یان یەک سپێنەی هێلکە+ چا (بەبێ شەکریان بە سویتنەر) شیر بە بێ چەوری.

نانی نیوەڕۆ: (دوو) کەوچک برنج (دەنک باریک بشۆرێتەوە- پارزنین بە زەردەچوو یان دارچین)+ سەموون یان نان (کەم)+ شۆربای سەوزەوات (سپێناغ)+ قاپێک زەلاتە+ زەیتون+ (یەک)پارچەیەک گۆشت سینگی مریشک یان ماسی+ یەک سێو.

*زەیتی زەیتون لەجیاتی ڕۆن بەکار بێ ,لەگەڵ زۆر کەم خوێ (سۆدیۆمی کەم بێت).

عەسر: میوە بەمەرجێ زۆر شیرین نەبێ , فستق و باوی بە بێ خوێ.

نانی ئێوارە: سەمون+ شۆربای سەوزە یان پیتزای سەوزە.

*یەک قوتوو سیڤن ئپ یان بیبسی دایت بێ شەکر تاوەکو نەیخواتەوە باشترە.

قەدەغەکراوەکان: قەیماغ , کەرە , تەحین , دۆشاو , هەنگوین , مرەبا , ڕۆنی خۆماڵی , سەرتووی ماست , پێستی مریشک , سوپی گۆشت , چەوری گۆشت , جگەر , شیرنەمەنی , قەسپ , هەنگوین ,پاقلاوە , زەردێنەی هێلکە، گەنم (نان وساوار) باش نییە , ترێ.

وەرزش: هەموو ڕۆژێک نیو کاتژمێر وەرزش بکە.

لە هەر کێشەیەک یان بیرندار بوونێک زوو سەردانی پزیشک بکە، پێڵاو هەرگیز بزماری تێدا نەبێت.



ئەرک و ڕۆڵی میدیا لە پێشخستنی کەرتی تەندروستی لە کوردستان

د. خالص قادر ئەحمەد/ بەڕێوەبەری ڕاگەیاندن لە وەزارەتی تەندروستی

میدیا چ وەک ئامرازێکی بەهێز بۆ چاکسازی و پێشخستنی کۆمەڵ، چ وەک دەسەڵاتی چوارەم! ئەرک و ڕۆڵی سەرەکی دەبێت لە پێشخستن و گەشەپێدانی ژیانی هەر کۆمەڵگایەک. ئێستا لە دونیای پێشکەوتوو، پێشکەوتنی وولاتان هاوتەریبە بە پێشکەوتنی میدیا لەو وولاتانە! پێشکەوتنی میدیا پێشکەوتنی ئابووری و دیموکراسی و سەقامگیری سیساسی و کۆمەڵایەتی ئەو وولاتانەن.

لە هەرێمی کوردستان، خۆش بەختانە ڕۆژ دوای ڕۆژ ڕۆڵی میدیا زیاتر بەرجەستە دەبێت لە ژیانی سیاسی و کۆمەڵایەتی کۆمەڵ بەڵام بە داخەوە لە ڕووی ئەرکەوە سەرنجی زۆری لە سەرە کەپێویستی بە ڕێکخستنەوە و بەخۆ داچوونەوە هەیە لە لایەن میدیاکارە دلسۆز و بە تواناکانی ئەو هەرێمە بە پاڵپشتی دەزگا حکومی و ناحکومیەکان.

کەرتی تەندروستی یەکێکە لەو کەرتانەی کە بەردەوام زۆرترین تیشکی میدیایی خراوەتە سەر بێ گومان دوای بابەتی سیاسی، ئەمەش جێگای دەستخۆشییە، بەڵام ئایا ئەو تیشک خستنە سەرە دروست و پیشەیی و زانستی بووە، بەجۆرێک لە بەرژەوەندی گشتی دابێت؟ چونکە هەمووان کۆکین کە ئامانجی میدیا دوا جار بەرژەوەندی گشتی یە. بۆچوونێکی باو هەیە لای میدیا، کە: کارە باشەکان ئەرکی حکومەتە و منەت نی یە بۆیە ناکرێ باس بکرێت بەڵکو کەم و کوڕی و گرفتەکان زەقدەکرێنەوە، ئایا ئەو بۆچوونە دروستە؟ بێ گومان نەخێر، بۆچی؟ وەک دەزانین میدیا گەیاندنی پەیامە بە خەڵک ، بە دەسەڵات .. مەبەستێکی تێدایە، لە کەرتی تەندروستی پیشاندانی باشییەکان پیا هەڵدانی بەرپرسەکان نی یە ئەوەندەی دروستکردنی متمانە و هاندانی باشەکانە بەپێچەوانەوەش خستنەڕوو و زەق کردنەوەی کەم و کوڕی و هەڵەکان، دروستکردنی بێ متمانەیی و کەم کردنەوەی متمانەیە بە کەرتی تەندروستی و پزیشک و کارمەندی خۆمانە، ئەنجام چی یە؟! خەڵک چی بکات؟ ڕوو بکاتە کەرتی تایبەت یان دەرەووەی وولات چونکە متمانە لە تەندروستی بنەمای سەرەکییە چونکە تەندروسی دەزانین گەورەترین سەرمایەی مرۆڤە و زۆر هەستیارە کە متمانە کەمبوو ناتوانیت بچیتە لای پزیشک و کەرتی تەندروسی و گیانی خۆتی بدەیتە بەردەست، دیسان پرسیارە گەورەکە بۆ خەڵک ئەی چی بکەن ؟؟....

ئەو جۆرە مامەڵەیە نادروستە، پیشەیی نی یە، زانستی نی یە بەمەش دوورە لە بەرژەوەندی گشتی چونکە خزمەتی تەندروستی بەرژەوەندی گشتی بەشێوەی سەرەکی نادروستە، زۆرجار ڕاست نی یە، ئەنجامی خراپی لێ دەکەوێتەوە لە کەمکردنەوەی متمانە بە پزیشک و دەزگا تەندروستی یەکان، لە کاتێکدا ئەرکی دەزگا تەندروستییەکانە کە خزمەتی هاووڵاتی بکەن نەوەک هاووڵاتی بنێردرێت بۆ کەرتی تایبەت یان دەرەوەی وولات. پیشەیی نی یە پابەندی بنەماکانی وورد بینی، بەشدار پێکردنی سەرچاوەکان (لەو ڕۆژانە هەواڵێک لە سەر نەشتەرگەری بڵاو کرایەوە گوایە چەند شت بەجێ ماوە، بۆ پەیوەندی نەکرا بە پزیشکەکە، بزانن چی یە؟! وەرگرتنی ڕای کەسانی تر لەسەر بابەتەکە نەک تەنها نەخۆش یان خزمی نەخۆش، وەرگرتنی ڕای پزیشکی و پزیشکی تر)، شارەزایی بواری تەندروستی (هەر بابەتێک ڕۆژنامەوانێک قسەی لە سەر دەکات کە شارەزایی یەک یان تایبەتمەندی هەیە، بۆنموونە: ئابووری ، سیاسی) تەندروستی هەمان شێوەیە.

پەنا بردنە بەر کاری نهێنی بۆچی، ئایە پێویستە؟ مەبەست چی یە لەو کارە ؟ پێشووتر ڕێگری لێکراوە؟ ئایە هەمیشە وەزارەت و دەزگا تەندروستییەکان هاوکار نەبوون ؟ شکاندنی مافی پاراستنی نهێنی کەسێتی، لەوانەیە هیچ کەسێک و شوێنێک قبوڵی ئەوەی نەبێت بە نهێنی وێنەی بگیرێ و تۆمار بکرێت.

زانستی نی یە! کەسێکی ناشارەزا قسە لە سەر بابەتێک بکات و بڕیار بدات، دەرئەنجامی پێشبینیکراو وەک هەڵەی پزیشکی و کاریگەرییە لاوەکییەکانی دەرمان و نەشتەرگەری، دەرزیەک لە نەخۆشێک دەدرێت گرفتێک دروست دەکات؟ ئایا پێشبینیکراوە یان نا؟ تەنها لە کوردستان هەیە , بەراوردی ئەنجامەکە لەگەڵ وولاتانی تر، ئەگەر کەسەکە شارەزا بێت، ئەوا: باشتر تێدەگات چۆن مامەڵە بکات. ئایە ئەو هەواڵە پێویست بە زەقکردنەوە دەکات؟ ئەنجامی زەقکردنەوەکە چی دەبێت، باشتر کردن یان نەهێشتنی متمانە؟!.

ئەو میدیاکارەی کار لە سەر تەندروستی دەکات پێویستە شارەزاییەکی هەبێت لە بواری تەندروستی، ڕای کەسانی پەیوەندار بە بابەتەکە وەربگرێت، ناکرێت تەنها قسەی نەخۆش و کەسی نەخۆش وەربگیرێت، ئەوە بنەماکانی کاری ڕۆژنامەوانی یە سەرچاوەی جیاواز بەکار بهێنێت لایەنی کەم دوو لایەن، سێ بێت باشترە. بیر کردنەوە لە هەستیاری و دەرئەنجامی بابەتەکە، ئایە سوودی بەرژەوەندی گشتی هەیە یان نا، ئایە کەمکردنەوەی متمانە بە تەندروستی بەرژەوەندی گشتی یە؟ ... بەگوێرەی پابەندی میدیا بە بنەماکانی بەرژەوەندی گشتی، پێویستە میدیا هاوکاری

کەرتی تەندروستی بێت لە گەیاندنی پەیامی هۆشیاری تەندروستی، پاڵپشتی دەزگا تەندروستی یەکان لە بەرەنگاری پەتا و مەترسی یە تەندروستی یەکان. ئایا زەقکردنەوەی هەڵە پزیشکییەکان، بەرژەوەندی گشتی یە؟ ئەنجامەکەی لە بەرژەوەندی گشتی یە؟

تەندروستی تەنها بەرپرسیاریەتی وەزارەتی تەندروستی نی یە و پەیوەست نی یە بە کەرتی تەندروستی ، ئێستا بابەتی سۆشیال دیتەرمینانت بۆ تەندروستی زۆر باوە لە جیهان و زۆر بە جدی قسەی لە سەر دەکرێت لە سەر ئاستی دەزگا و رێکخراوە تەندروستییە نێو دەوڵەتییەکان، ئەو بابەتە دیاریکەرەکانی کۆمەڵایەتی تەندروستی واتە ئەو فاکتەرە (نا تەندروستییانەی) رۆڵیان هەیە لە باشتر کردنی تەندروستی تاک و کۆمەڵ، چونکە تەندروستی و مەترسییە تەندروستی یەکان زۆربەی کات دەرئەنجامن . دەرئەنجامی فاکتەرەکانی دەرەوەی کەرتی تەندروستیین، بۆ نموونە: داهاتی تاکە کەس (ئەگەر باش بێت ئەوا کەس و خێزانەکە خواردنی باشتر دەبێت شوێنی ژیانی باشتر، کاری باشتر دەبێت و دەروونی ئارامتر دەبێت)، فێر بوون، کار و بێ کاری هەروەها کار و شوێنی کار (کاریگەری و رۆلیان لە تەندروستی تاک و کۆمەڵ) ، خوێندەواری، ژینگە، پاڵپشتی کۆمەڵایەتی لەگەڵ رۆلی سێکتەرەکانی تر، وەک: ئاو، شارەوانی، ژینگە، هاتووچۆ، دارایی و سیاسەتی دارایی ....

هەمووان کۆکین کە سیستەمی تەندروستی لە کوردستان با ش نی یە، کەواتە: بێ گومان دەرئەنجامی سیستەمێکی لەو شێوەیە بەرهەمێکی باشی نابێت کە هەمووان لێی رازی بین! بەڵام ئایە دروستە تیشک بخرێتە سەر خزمەتێکی لاوەکی کە بەرهەمی ئەو سیستەمە یە و باسی گرفتە سەرەکییەکانی نەکەیت؟ تیشک خستنە سەر پزیشک کە لە راوێژکاری زیاتر لە (٨٠) نەخۆش دەبینێت کە پێویستە رۆژانە نیوەی ئەو ژمارەیە ببینێت یان کەمتر بەڵام داوای لێ بکەیت بەهەمان شێوەی بینینی (٤٠) نەخۆشەکە لەگەڵ (٨٠) کەس مامەڵە بکات و پێی رابگات؟! گلەیی لە هەندێک لە نەخۆشخانەی لەدایک بوون و منداڵان دەکرێت بەڵام باس لەوە ناکرێت کە توانای ئەو نەخۆشخانانە لە پێشوازی نەخۆش کەمتر لە نیوەی ئەو ژمارەیە کە رۆژانە نەخۆش سەردانییان دەکەن، چاوەرێش دەکەین بەهەمان شێوە خزمەتی رەزامەند پێشکەش بکەن؟ بێ گومان پێشبینیەکی نادروست و نا مەعقولە!! بەداخەوە تاوەکو ئێستا میدیا لەکوردستان نە لە رۆڵی خۆیان بۆ هۆشیاری تەندروستی باش بوون، وە نە لە رۆڵیان لە پاڵپشتی کەرتی تەندروستی لە چوارچێوەی بەرژەوەندی گشتی، رۆڵی ئیجابی خۆیان گێراوە؟! لە بریتی ئەوە بەردەوام تیشک دەخەنە سەر بابەتە لاوەکییەکان کە زۆر جار دەرئەنجامی پێشبینی کراوی زانستی و پزیشکی کاری پزیشکیین شتێک نیین تەنها لە کوردستان روو بدەن، وە زۆر جاریش وورد نیین و تەنانەت رەچاوی بنەماکانی کاری رۆژنامەوانیش ناکرێت لە وورد بینی و سەرچاوە و شارەزایی و دڵنیا بوونەوە.

گرفتی سەرەکی کەرتی تەندروستی لە ئێستادا کەمی بودجە، فشاری زۆری سەر دەزگا تەندروستییەکان (زۆری ژمارەی نەخۆش) و کەمی هۆشیاری و خوێندەواری تەندروستی یە بەڵام تاوەکو ئێستا دەزگا میدیایەکان ئەو بابەتانەیان وەک پێویست باس نەکردووە یان هەر باسیان نەکردووە وەک گرفتی کەمی بودجە و دواکەوتوویی سیستەمی دارایی و بەرێوەبردن و دەسەڵات پێدان لە مامەڵەی دارایی و کارگێری بە کەرتی تەندروستی لە وەزارەتەوە بیگرە تاوەکو نەخۆشخانە و بنکە تەندروستییەکان، پاڵپشت نەبوونی لایەنی یاسایی و یاسادانان (پەرلەمان) بە جۆرێک لە ئاست پێویستی هەنووکەی کوردستان بێت لەپێشخستنی کەرتی تەندروستی و هاوکار بێت لە ئەنجامدانی گۆرانکاری بنەرەتی لە سیستەمی تەندروستی، زۆرجار ئەوانیش ئەوەندەی سەرقاڵی گرفتە لاوەکییەکان و داخوازییە رۆژانەکانی خەڵک ئەوەندە دەستییان بۆ گرفتە سەرەکییەکان نەبردووە.



هەوکردنی حەوزی گورچیلە لە ئافرەتان

Upper Urinary Tract Infection

{Pyelonephritis}



هەوکردنی حەوزی گورچیلە لە ژنـــان هەرچەندە زۆر باو نییە؟ بەڵام لەگەل ئەوەش مەترسیدارترە لە هەوکردنی میزڵدان و هەموو دەم لە پێشدا ژنەکە تووشـــی هەوکردنی بەشی خوارەوەی ڕشـــتەی میزەڕۆ {lower UTI} بووە، ئەوجا تووشـــی هەکردنی بەشی سەرەوەی ڕشتەی میزەڕۆ {حـــەوزی گورچیلە = Pyelonephritis} دەبێت. ئەو نەخۆشـــییە بـــە زۆری لە ماوەی دوا دوایی دووگیانی یان دوای منداڵبوون ڕوو دەدات، وە ئەگەر ژنەکە دووگیان بوو، ئەوا: مەترســـی بۆ سەر تەندروستی ژنەکە و کۆرپەکـــەی دەبێت. ژنێک، کە دووگیان بێت، وە نیشـــانەی هەوکردنی حـــەوزی گورچیلەی هەبێت، ئەوا: ئەگەر و مەترســـی زوو منداڵبوون یان بوونی منداڵی کێشی کەم {IUGR} دەبێت.

+ نیشـــانەکان: نەخۆش هەوکردنی حەوزی گورچیلەی هەبێت، ئەوا: نیشانەکانی لەناکاو دەست پێدەکات. نیشانەکان، وەکو:

ا. تا و لەرز: ژنەکە تا و لەرزی دەبێت، وە دەرەجەی تایەکەی زۆر دەبێت و لە بەینی {} پلەی سەدی دەبێت؟ وە لا تەنکێشەکانی دەیەشێت {چ یەک لا یان هەردوو لا}، وە هەموو جار لای ڕاست دەبێت، وە بەتایبەت ئەگـــەر ژنەکە دووگیان بێت ئەمەش چونکە بەهۆی کۆبوونەوەی ڕیخەڵۆک لە لای چەپ پاڵ بە منداڵدانەوە دەنێت بۆ لای ڕاست و فشار دەخاتە بۆڕی میز لە لای ڕاست و گورچیلەی ڕاست.

ب. هێڵنج و ڕشانەوە و داهێزران.

ت. ئەگەر نەخۆشەکە دەگەل هەوکردنی حەوزی گورچیلە هەوکردنی میزڵدانـــی هەبێت، ئەوا: نیشـــایتری دەبێت، وەکو: بـــڕ میزی، تەنگاوی، سۆتانەوە لە کاتی میز کردن و میزسۆتانەوە.

پ. هەڵئاوســـان لە ناو حەوزی گورچیلە و نـــاو بۆڕی میز دەگەل گیران و ئەستوور بوونی بۆڕی میز {Ureter} دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی بڕی میز کردن، وە ئەوەش ژانی گورچیلەی لەگەل دەبێت لەگەل ڕشانەوە و ووشکبوونەوە و ناڕەوانی.

ج. فشاری خوێنی نەخۆشـــەکە، وە بەتایبەتی فشاری خوارەوەی بەرز دەبێتەوە؟ وە لە پشـــکنینی میز، میز پڕی بەکتریا دەبێت و بەکتریا تێدانی تێدا دروست دەبێت.

+ چارەسەر و بەدوا داچوون: لە کاتی بینینی ژنێک، کە:

یەکەم: تووشی نەخۆشی هەوکردنی حەوزی گورچیلە بوو بێت، ئەوا: پزیشک پرسیار لە کرداری زایندەیی و بوونی هەوکردن لە ڕشتەی میزەڕۆ لە پێش تووشبوون بە هەوکردنەکە دەکات، وە ئەمەش بۆ زانینی ئەوەی، کە: نەخۆشەکە ئەگەری تووشبوونی بە هەوکردنی حەوزی گورچیلە هەیە؟ وە ئەو ژنەی کە نەخۆشی هەوکردنی حەوزی گورچیلەی هەیە هەموو دەم لە خەســـتەخانە دەخەوێنرێت، وە دەرمانی لە شێوەی شورنقە دەدرێتێ! خۆ ئەگەر نەخۆشـــەکە نیشانەی گیرانی ڕشـــتەی میزەڕۆی هەبوو، ئەوا: سۆندەی میز بۆ نەخۆشەکە دادەنرێت. کە چارەسەرەکە کاری خۆی کرد، ئـــەوا: ژنەکە تای دادەبەزێت، وە تـــای نامێنێت. ژنەکە ئازاری نامێنێت و دوای (٣ – ٤) ڕۆژ هیچ بەکتریاشی لە ناو میزدا نامێنێت.

دووەم: هەموو کەس دەبێت فێری ناسینەوەی نیشانەکانی هەوکردنی حەوزی گورچیلە بکرێت، وە هەتا ئەگەر ژنەکە ئەو جۆرە ژان و نیشانانەی هەبوو بیری بـــۆ هەوکردنی حەوزی گورچیلە بچێت و هەر بە خۆی هۆکار بێت بۆ زوو دیتنەوە و دۆزینەوەی نەخۆشییەکە.

ســـێیەم: ڕێنمایی دەربارەی پاکوخاوێنی دەدرێت بە ژنەکە، وە چۆن خۆی خاوێن بکاتـــەوە؟ وە هەروەها ئامۆژگاری ژنەکە دەکرێت، کە: جلی سەر گۆشتی لۆکە بێت و نەرم بێت.

چارەم: ئامۆژگاری دەکرێـــت، کە: میز ڕانەگرێت، وە هەر میزی هات بچێت میز بکات.

پێنچـــەم: ژنەکە دەبێت ئاو و شـــلەمەنی زۆر بخواتەوە، وە هەروەها دوای نەمانی نەخۆشییەکەشـــی هەر ئەوە بکاتە خوو کە ئاو و شـــلەمەنی زۆر بخواتەوە، وە خواردنەوەی شـــەربەتی پرتەقاڵ یان دەرمانی ڤیتامین سی یارمەتیدەر دەبێت لە ترشبوونی ناوەندی میز و خۆپاراستن لە دووبارە تووشـــبوونەوە. ژنەکە پێش هەر کردارێکی ســـێکس کردن گلاســـێک ئاو بخواتەوە، ئەمەش بۆ نەهێشتنی دووبارە تووشبوونەوە.

+ بەدوا داچوون: پزیشک دەبێت دڵنیا بێتەوە، لەوەی:

ا. ژنەکە دەرمانەکەی بە تەواوی بەکار بردووە.

ب. نەخۆشی ژنەکە بە تەواوی بنبڕ کراوە.

ت. ژنەکە هەنگاوەکانی خۆپاراســـتن لە دووبارە تووشـــبوونەوە لە ژیانی ڕۆژانەیدا پەیڕەو دەکات.

+ سەرچاوە:

Contemporary Maternal – Newborn Care, 6th edition.

کەم خوێنی لە یاریزانان
Sports Anaemia

یاریزانان، وە بەتایبەت ئەو یاریزانانەی کە یارییەکانیان ماوەی درێژە، هەروەک یاری غاردانن. ئەوا: هەموو دەم ڕێژەی خوێنیان بە بەراورد لەگەل کەسانی ئاسایی کەمە؟ واتە: یاریزان بە خۆی کەمخوێنییەکی دەبێت، وە بەو کەم خوێنییە دەووترێت: کەمخوێنی یاریزانان. هەرچەند ئەو کەم خوێنییە کەم خوێنی ڕاستی نییە، وە ئەو کەمییە لە ڕێژەی خوێن بە هۆی وەرزشی بەردەوام دێت کە دەبێتە هۆی گەورە بوونی قەبارەی پلازمای خوێن، وە شلبوونەوەی خڕۆکە سوورەکانی خوێن و بەمەش لە کاتی کردنی پشکنینی ڕێژەی خوێن، دەردەکەوێت کە: ڕێژەی خوێنی کەمە، وە بەوە دەووترێت کەمخوینی وەرزشەوان. کە یاریزان وەرزش دەکات، ئەوا: دەگەل دەست پیکی وەرزش قەبارەی خوین کەم دەکات، وە هەروەها خوێن پەیت دەبێت بەڵام لەگەل وە بۆ خۆگوونجاندن دەگەل ئەو کەمبوونەوە ی قەبارەی پلازمای خوێن و بەردەوام بوون لە وەرزش کردن دەبێتە هۆی ئەوەی وەک ژەنگاوێکی خۆگوونجادن پلازمای خوین قەبارەی گەورە بێت. کە کەسەکە وەرزش دەکات، ئەوا: فشاری ناو موولوولە خوێنبەرەکان زیاد دەبێت، وە بەمەش دیاردەی دەڵاندن زیاد دەکات؟ وە هەروەها لە ناو ماسولکەکانی لەش ڕێژەی ترشی لاکتیک زیاد دەکات، کە دەبێتە هۆی ئەوەی فشاری ناو تیلە موولوولە خوێنەکان بەمە ماددەکان دەچنە ناو خانەکانەوە؟ وە هەروەها بە هۆی ئارەقە کردنەوەش قەبارەی پلازمای خوێن کەم دەکات، وە هەموو ئەمانە دەبنە هۆی ئەوەی کە لە لەشی یاریزانەکە کە بۆ خۆگوونجاندن ماددەی ڕینین، ئەڵدۆستیرۆن، وە ڤاسۆپرێسین دەریدات، هەتا ئاو و خوێ گل بداتەوە. ئەمەش وادەکات، کە: پرۆتین {ئەڵبۆمین} بێتە ناو خوێنەوە، وە قەبارەی پلازمای خوێن بکشێت.

+ سوودی کشانی قەبارەی پلازمای خوێن؟ گەورە بوون و کشانی قەبارەی پلازمای خوێن لە یاریزانان دوو سوودی گرنگی هەیە، کە:

ا. وەرزش باش کردن: کشانی قەبارەی پلازمای خوێن بەشێکی گرنگە بۆ خۆگوونجاندنی یاریزان بۆ ڕاهێنانی وەرزشی و وەرزش کردن. کە قەبارەی پلازمای خوێن دەکشێت، ئەوا: دەبێتە هۆی زیاد بوونی بڕی ئەو خوێنەی کە دڵ تووڕی دەدات {stroke volume}. ئەو زیادەیە زۆرترە لەوەی کە ژمارەی خڕۆکە سوورەکان لە خوین کەمە، هەر بۆیەشە بڕی زۆر لە هەوا {ئۆکسجین} دەگاتە شانەکان و خانەکانی لەش.

ب. تەندروستی باش: خوێنی ئەو کەسانەی کە وەرزش دەکەن و یاریزانن، ئەوا: خوێنی کەسی یاریزان شلەوە دەبێت بە ڕێگای تەندروستی و سروشتی خۆی، وە هەردووک {هیمۆگلۆبین} و {فایبرۆنۆجین} لە ناو خوێندا شل دەبنەوە، وە ئەمەش وادەکات کە تەووژمی خوێن بە ئاسانی بە ناو موولوولە خوێنبەرەکاندا هاتووچۆ بکات، وە کەمتر بمەیێت. وە بەمەش کەسەکە کەمتر تووشی نەخۆشی جەڵتەی دڵ و جەڵتەی مێشک دەبێت، وە هەتا ئەگەریشیان کەم دەبێتەوە.

+ چارەسەر: کەمخوێنی لە یاریزانان بە هیچ شێوەیەک پێویستی بە چارەسەر کردن نییە، وە بە خۆی نەخۆشی نییە بەڵکو حالەتێکی فیسۆلۆجییە و بە زۆری لە سەرەتای چوون بۆ ڕاهێنان و ئەوانەی تازە دەستییان بە ڕاهێنان کردووە دەردەکەوێت. وە ئەو کەمخوێنییە هیچ کاردانەوەی لە سەر باری یاری کردنی یاریزانەکە و توانای یاری کردنی نابێت و کەسەکە یاری خۆی پێدەکرێت و وەرزش دەکات. تەنیا ئەوە ناوی چووەتە دوێ، وە وا ناو زەد کراوە ئەمەش بە هۆی کاردانەوەی فەسلەجییەکانی وەرزش کردن و یاری کردنە لە سەر باری جەستەیی یاریزانەکە و بە هۆی زیاد بوونی قەبارەی پلازمای خوێنەوە دەبێت و چارەسەری ناوێت.

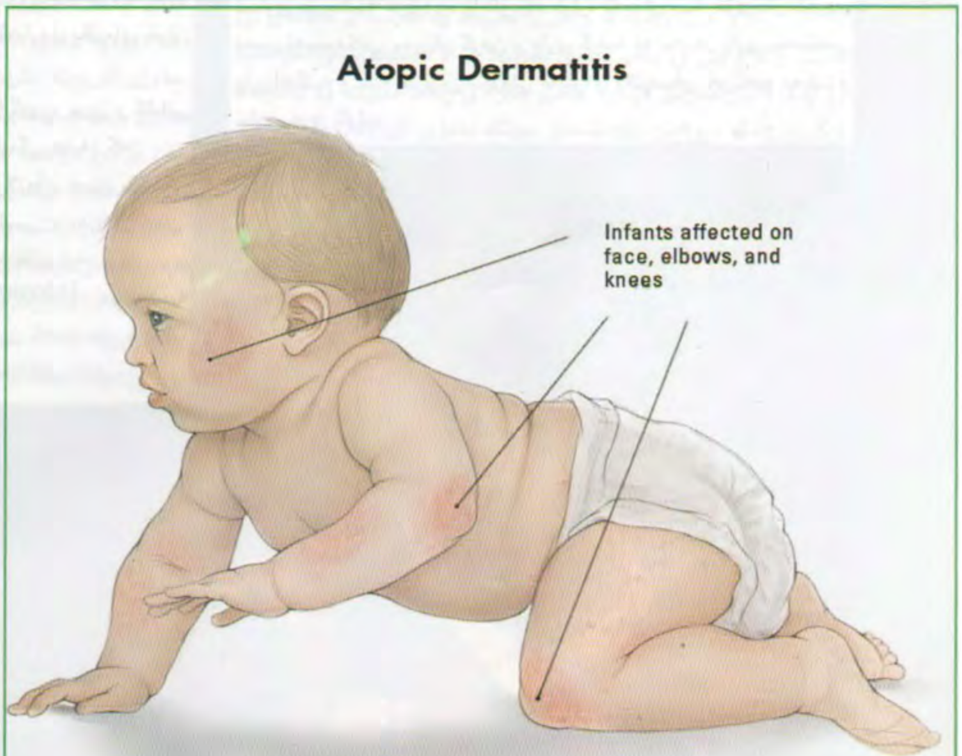




تەندروستی منداڵ:

نەخۆشی ئەگزیما لە منداڵان

منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بەشێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت، پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لە خۆوە نەخۆشییەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. زانینی بە فریاکەوتنی خێرای ئەو ئاریشەیە بە شێوەیەکی تەندروست یارمەتی زوو چاک بوونەوەی منداڵەکەت دەدات، هەروەها ئەگەر نەخۆشیش بکەوێت ئاڵۆزی و ماکەکانی نەخۆشییەکەی درەنگتر لە سەر بە دیار دەکەوێت، هەر چارەسەریش وەر بگرێت زووتر چاک دەبێتەوە و کەمتر دەرمان بە کار دەبەیت ئەوا منداڵەکە دووردەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆر دەرمان بەکار هێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین , لەوانە نەخۆشی ئەگزیما:



نەخۆشی ئەگزیما و هەستەوەری ئاڵووشی پێست نەخۆشی زۆر باوە، وە لە هەموو تەمەنەکان دەبینرێت. لە منداڵانیش ئەو جۆرە نەخۆشییەی پێست هەر وەک گەوران زۆر باوە، وە لە ژمارەیەکی زۆر لە منداڵان نەخۆشی ئەگزیمایان هەیە. ئەو منداڵانەی کە نەخۆشی ئەگزیمایان هەیە هەموو کات لە خێزانەکە و خانەوادەکەیان نەخۆشیتری هەستەوەری و حەساسییەیان هەیە، وەکو: نەخۆشی ڕەبۆ، وە نەخۆشی هەستەوەری بەهاران. نەخۆشی ئەگزیما هەموو کات هۆکاری تووشبوونی دیار نییە؟هەر بۆیە: ناتوانرێت بنبڕ بکرێت. بەڵێم دەتوانرێت نیشانەکان کەم بکرێتەوە و بەرزەفت بکرێتو کۆنترۆڵ بکرێت. ئەمەش بە زۆر گرنگیدان بە پێست و گۆڕانکاری لە دەوریەری منداڵەکە، وە کە منداڵەکە وردە وردە گەورە دەبێت و دەچێتە تەمەنەوە، ئەوا: نیشانەکانی نەخۆشی ئەگزیما کەم دەبێتەوە.

+ گۆڕانکاری لە دەوروبەری منداڵ:

ا. هەموو جلوبەرگێکی لە خووری دروست کراو لە منداڵەکەت بە دوور بگرە، ئەمەش چونکە زۆریەی ئەو جلوبەرگانەی کە لە خووری دروست کراون دەبنە هۆی وورژاندن و و داڕووشان. ئەگەر کرا، وە بۆی لوا، ئەوا: ئەو جلوبەرگانە لەبەر منداڵەکەت بکە کە لە پەمۆ دروست دەکرێت، وە نەرم و خۆشن بۆ لەبەر کردن. وە ئەو جلوبەرگانە لەبەر منداڵەکەت بکە، کە: دەست و قاچ و قۆڵی هەمووی دادەپۆشێت، وە جلوبەرگی قۆڵ کورت لەبەر منداڵەکەت مەکە.

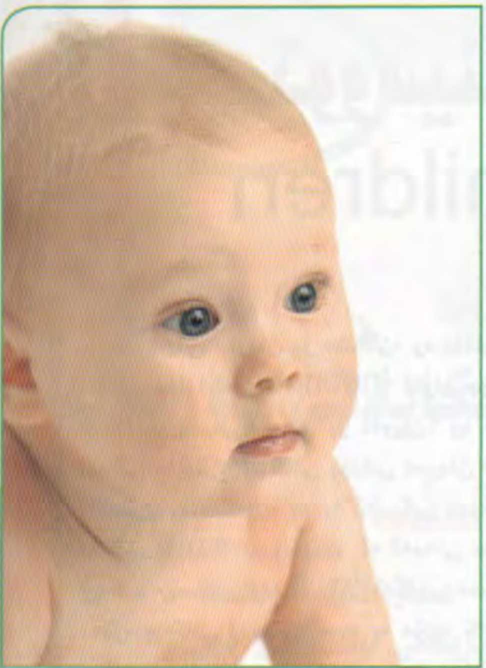
ب. هۆدە و ژووری منداڵەکەت خاوێن ڕابگرە، وە لە هۆدەی منداڵەکەت لە تۆز و خۆڵ بەدوور بێت. وە ئاگاداری ڕادەی شێ و شێداری ناو هۆدەی منداڵەکەت بە؟ وە هۆدەی منداڵەکەت شێدار و تۆزاوی و خۆڵاوی نەبێت.

ت. جلوبەرگی منداڵەکەت لە ناو پاککەرەوەکانی، کە: ئەگەری هەڵچوون و

ووڕژاندنی ئەوتۆ دروست نەکەن بشۆ؟ وە هەروەها لە ئوتوو کردنی جلوبەرگی منداڵەکەت ئاگادار بە، وە ئوتوو کردن نەبێتە هۆی خرووش و ووڕژاندنی پێستی منداڵەکەت.

+ گرنگیدان بە پێست {Skin Care}:

ا. زۆر منداڵەکەت مەشۆ، وە زیاد لە پێویست منداڵەکەت بۆ سەر شووشتن مەبە بۆ گەرماو. بەڵکو ئەو کاتانە سەری منداڵەکەت بشۆ، کە: منداڵەکەت تەواو دژوون بووە؟ وە بکە بە خوو هەفتەی دوو جار منداڵەکەت بشۆ، وە سابوون و دەستشۆری سادە و سووک بەکار بهێنە، وە لە سابوونی بۆندار بەدووربە؟ وە لە بەکارهێنانی لیفکەی دڕ و توونڕ بەدوور بە، وە منداڵەکەت لە ئاوی شڵەتێن یان لە ئاوی گەرم بشۆ.



ب. پزیشکی چارەسەرکەری منداڵەکەت، لەوانەیە: ڕاگووشەی فێنککەرەوەی بۆ چارەسەری ئەگزیمای منداڵەکەت بنووسێ، ئەوا: بەو شێوەیەی کە پزیشکەکەت بۆی نووسیوویت، ئاوەها بەکاری بهێنە.

ت. هەرکە ڕاگووشە و مەرهەمی فێنککەرەوە یان ستیرۆیدیت لە پێستی منداڵەکەتدا، ئەوا: دوای یەک سەعات لە لێدانی لە پێستی منداڵەکەت کرێمی نەرمکەرەوە لە پێستی منداڵەکەت بدە، وە لە ڕۆژی دوو جار ئەو جۆرە کرێمە کە لە شێوەی ڕاگووشەیە لە پێستی منداڵەکەت بدە.

پ. خووروشت: ئەگەر منداڵەکەت خووروشت و خوورانی هەبوو، ئەوا: لەوانەیە پزیسک دەرمانی کەمکردنەوەی خووران و خووروشتی بۆ منداڵەکەت بنووسێت، ئەوجا ئەو جۆرە دەرمانانە لەوانەیە منداڵەکەت خەواڵوو بکات. خۆ



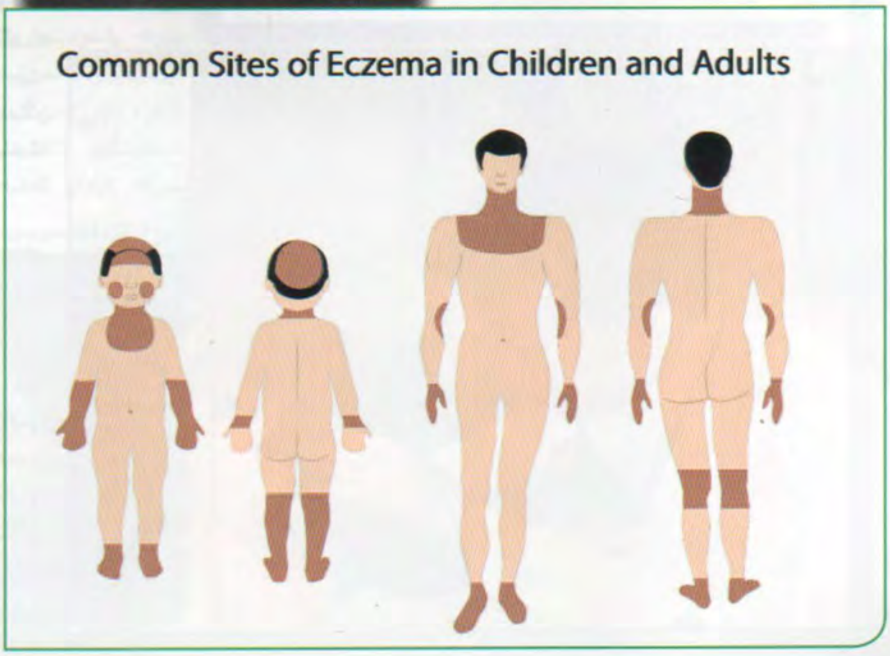
ئەگەر منداڵەکەت فەراقە و جوانکە بوو، وە لەو تەمەنە بوو کە لەوانەیە ئۆتۆمۆبێل لێ بخووڕێت، ئەوا:ئاگاداری بە و نەکەیت ڕێگا بدەیت بچێت ئۆتۆمۆبێل بیات و لێی بخووڕێت، وە بە هیچ شێوەیەک ڕێگا نەدەیت. وە هەروەها ئەگەر منداڵەکەت خۆی زۆر دەخووراند، ئەوا: ئاگاداری نینۆکی منداڵەکەت بە، وە بە بەردەوامی نینۆکی منداڵەکەت بکە، نەوەک بە هۆی خووراندنەوە و نینۆکی زۆر بێت و خۆی بریندار بکات. هەندەک لە منداڵان ئەگەر خووروشتیان زۆر بوو، ئەوا: دەستکێشیان لە شەودا لەبەر دەکەن؟ هەتا لە کاتی خەودا خۆیان نەخووڕێنن.

+ کەی سەردانی پزیشک بکەین؟

ا. ئەگزیما و هەستەوەرییەکە سۆرببۆوە یان زۆر دەووڕژا، وە یان منداڵەکت کوڵکی لێهات و برینی بۆ دروست بوو یان منداڵەکەت تای هەبێت.

ب. ئەگەر وات هەست دەکرد، کە: نەخۆشی ئەگزیمای منداڵەکەت کۆنترۆڵ نەدەبوو، وە نەخۆشییەکەی بەرزەفت نەدەبوو.

ت. ئەگەر زۆر دڵت بە منداڵەکەتەوە بوو.



+ سەرچاوە:

Textbook Of Pediatric Emergency Medicine, fourth edition.

نووسینی دەرمان بۆ منداڵان
Prescribing for children



نووسینی دەرمان بۆ منداڵان، وە بەتایبەت بۆ منداڵی مەلۆتکە {neonate} تەواو جوودایە دەگەل نووسینی دەرمان بۆ گەوران؟ وە هەتا لە منداڵی مەلۆتکە لە کاتی پێدانی دەرمان دەبێت ئاگاداری زۆر بکەین، وە بە ئەسپایی دەرمان بۆ منداڵی مەلۆتکە بنووسرێت. لە تەمەنی مەلۆتکەیی {یەکەم بیست و هەشت ڕۆژ} ئەگەری دەرکەوتنی مەترسییەکانی دەرمان زۆرە، بە هۆی: کەمبوونەوەی میکانیزمی فرێدانی دەرمان، وە هەروەها ئەگەری زوو ژەهراوییبوونیش لەو تەمەنە زۆرە. لە تەمەنی منداڵی هەتا دەکرێت، دەبێت دوور بین لە نووسینی شورنقە {لە سمت} بۆ منداڵ، ئەو جۆرە شێوازەی پێدانی دەرمان لە تەمەنی منداڵی بە ئازارە. هەتا بکرێت نووسینی دەرمان لە تەمەنی منداڵت منداڵی، دەبێت کە بەگوێرەی ڕێنماییەکان بێت.

+ **کاردانـــەوە لاوەکییەکان لە منداڵان:** هەر کاردانەوەی لاوەکی دەرمانەکـــە لە ســـەر منداڵەکـــە دەر بکەوێت، ئەوا: زوو هەســـتی پێبکرێت و پزیشکی لێ ئاگادار بکرێتەوە ئەمەش چونکە زانیاری لە ســـەر دەرمان لە منداڵان هێشتا کەمە، وە تەواو نەزانراوە. هەروەها کار و ئیشـــی دەرمان لە منداڵی ســـاوا بەتایبەتی جوودایە، وە لە منداڵێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. دەرمان بە زۆری لە منداڵان تاقی نەکراوەتـــەوە، وە کەم بە منـــداڵان دەدرێت و زۆر لە دەرمانەکانیش بەتایبەت لە منداڵان نابێت بەکار بێت، وە جەمی دەرمانەکانیش تەواو ڕێک ناخرێت لە منداڵان و سروشت و کۆڕسی نەخۆشییەکە و کاری دەرمانەکە لە منداڵان جوودایە وەک لەوەی گەوران.

+ **شـــێوازی نووسینی دەرمان بۆ منداڵ:** نووسینی دەرمـــان بۆ منداڵ هـــەروەک نووســـینی دەرمانە بۆ گەوران، لەگەل بوونی هەندێک جیاوازی سادە:

ا.تەمەن: لە گەوران تەمەنیش نەنووسرێت ئاساییە بـــەڵام لە منداڵان هەروەک گەورانە ئەوە نەبێت هەموو منداڵێـــک دەبێت تەمەنی بنووســـرێت، کـــە: تەمەنی چەنـــدە؟ وە لە جێگایەکـــی زەقی ســـەر وەرەقەکە بنووســـرێت؟ وە بەتایبەت لە خوار دوازدە ســـاڵێ، لە لایەی ئەوە پەڕەی کە دەرمانەکەی لێ نووســـراوە، دەنووسرێت کە: ئەو منداڵە تەمەنی ئەوەندە ساڵەیە.

ب. بڕ و جۆری دەرمانەکە بنووســـرێت: بۆ نموونە بنووســـرێت دەرمانەکە لە شێوەی {حەب یان کەپسوول یان شرووب} بدرێت، وە بە جەم و بڕی ئەوەندە. هەرچەند دەرمان لە ســـەر شێوەی شڕووب بۆ منداڵان خۆشـــترە بنووسرێت بەڵام دەبێت ئاگاداری ئەوەش بین، کە:زۆربەی شڕووبەکان ماددەی شەکرییان تێدایە، کە لەوانەیە ببێتە هۆی کلۆر بوونی ددان. ئەو منداڵانەی کە دەرمانی درێژخایانییان بۆ دەنووسرێت باشـــترە ئەو دەرمانانە بەکار ببەن، کە: هیچ شەکریان تێدا نییە.



ج. شـــێوەی دەرمان: زۆر لە منداڵان حەز بە خواردنی حەب یان کەپســـوول دەکـــەن، وە حەز بە خواردنی شـــرووب ناکەن؟ سەبارەت بەوەی بە چ فۆرمێک دەرمان بدرێت، ئەوا: ڕای دایک و باوکی منداڵەکەش وەربگرە، وە ئەوانیش ڕایان دەربارەی شێوازی دەرمانەکە بدەن هەتا دەرمانەکە بەو شـــێوازەی منداڵەکە حەزی پێدەکات بنووسرێت و بدرێت.

د. جەمـــی دەرمان: ئەگەر پزیشـــک دەرمانی بـــۆ منداڵەکە نووسی، وە بەتایبەتی دەرمانی شێوەی شرووب، ئەوا: دەبێت بۆ نەخۆشـــەکە یان کەسوکاری ڕوون بکرێتەوە و ڕۆژانە چەند بڕ لەو دەرمانە بدرێت بە نەخۆشـــەکە؟ وە هەروەها بۆی بنووسرێت، بۆ نموونە: پێنج مل لە دەرمانەکە، وەیان ســـرنجێک بدرێت بە دایک و بـــاوک و بۆیان دیاری بکرێت، کە: چەند لە دەرمانەکە دەدرێت بە منداڵە نەخۆشەکەیان.

هـــ. خواردن و دەرمـــان: زۆر دەرمان هەیـــە، کە خۆراک و خـــواردن کار لە بڕی مژتنی دەرمانەکە لـــە ڕیخەڵۆکەوە دەکات، وە وادەکات دەرمانەکە کەمتر سوود بگەیەنێت. هەر بۆیە: ئەگەر دایکەکە دەرمانەکەی دەگەڵ شـــەربەت یان شـــیر تێکەڵ دەکرد، ئەوا: بۆی ڕوون بکەوە و نەهێڵیت دەگەڵ شـــیر دەرمانەکە بدات بە منداڵەکە، وە هەروەها جاری واهەیە هەموو دەرمانەکە نادرێت بە منداڵەکە و دەبێت دایکەکە هەموو دەرمانەکە چۆن نووســـراوە ئاوا بدات بە منداڵەکە.

و. دەرمان ژەهرە: هەموو دەم ئەوەت وەبیر بێت، کە: دەرمان ژەهرە و هەتا پێویســـت نەبێت بەکار نایەت؟ هەر بۆیە: ئەگەر لە ماڵەوە دەرمانت بۆ یەک لە منداڵەکانت وەرگرت بوو، ئەوا: لە بەر دەستی منداڵەکانیدی لای ببە، وە نەهێڵێت منداڵەکان دەستییان پێی بگات.

+ سەرچاوە:

BRITISH NATIONAL FORMULARY, 65







پزیشکایەتی کۆرپەلە

(الطب الجنيني)

د.ئارا ئازاد موستەفا
پزیشکی نیشتەجێی خوولاو

پاش ئەوەی فرە ســـەرنج و تێبینی بۆ خۆی کێش کرد، نووکە پزیشـــکایەتیی کۆرپەلە لەم ڕۆژانەدا سستی و خاوی پێوە دیارە؟! ئیمـــڕۆ دەتوانرێ هێندێک شـــێواوی کۆرپەلە لـــە (٢٪- ٣٪)ی لە دایکبوونەکان بە هۆی سۆنار دیاری بکرێن. ئەمەش بواری ڕەخساند بۆ نەشـــتەرگەری ئەنجامدان لە ناو پزدانـــدا (منداڵدان). وەلێ ئەم نەشتەرگەرییانە زۆر باو نیین! ئەویش لەبەر ئەوەی دەبێ منداڵدانی دایکەکە بکرێتەوە و زۆر جاران ماکی گرنگ لە کۆرپەدا جێ دەمێنێ.

شێوانەکانی کۆرپەلە کە نەشتەرگەرییان بۆ ئەنجام داون بەزۆری بریتی یە: لە فتقی ناو پەنچک کە تیایدا بەشێکی گەدە دەچێتە نێو قەفەزی ســـنگەوە لە ڕێگای کوونی ناو پەنچکەوە. بەپێچەوانەشەوە هێندیک کردار هەن، کە: بە کردنیان زۆر هەڵدەستن و زۆر دەکرێن، وەکو: لە حاڵەتی پەشـــێوی کۆرپەلەیی لە کاتی دووگیانی کە تیایدا ئـــاوی زۆر دەردەدرێ لە ناو پزدان یـــان لە ناو پەریتۆن یان لە ناو ڕێڕەوە میزە فراوان بووەکانا کە بە شـــێوەیەکی نا ئاســـایی فراوان بوونە. یاخود توورەکەیەک دەردەدرێ لەو ئاوەی تیایەتی، وە یاخوود لێوەرگیراوەکانـــی خوێن دەخرێنە ناو خوێنـــی ناوکە پەتکەوە، وە یاخود دانی دەرمان بە دایک بۆ چارکردنی کۆرپەلە (وەکو: ماددەی ئامانجداری چاککردنی پەککەوتنی دڵ، وە یان کۆرتیکۆستیرۆید بۆ خێراتر کردنی گەشەی کۆرپەلە).

+ ژێدەر: موسوعه القرن لاروس .(Larouse)



تەندروستی هەرزەکاران:

باڵقبوون لە کچان

بەشێوەیەکی گشتی، کچان بە ساڵێک بۆ دوو ساڵ پێش کوڕان خۆ دەناسن! وە یەکەم نیشانەی خۆناسینیش بە زۆری لە دەوری تەمەنی دە ساڵییەوە دەست پێدەکات. سەرەتای خۆناسین بە بوونی هۆڕمۆنی مێینە دەست پێدەکات، کە: لە هێلکەدانەکان هۆڕمۆنی هاندەری زەردەتەن (LH) کە کار دەکات لە خانەکان (theca interna cells) هەتا ماددەی خاوی هۆڕمۆنی مێینە دەریکات، وە هۆڕمۆنی هاندەری هێلکەدان (FSH) دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەنزیمی ئەرۆماتێز (aromatase)، کە: ەەو ئەنزیمە هۆڕمۆنی ئەندرۆجین (androgen precur-sors) بۆ هۆڕمۆنی مێینە (estrogen). نزیکەی (٩٠%)ی هۆڕمۆنی مێینە لە هێلکەدانەکانەوە دروسر دەبێت، وە ئەویدی لە لەش لە گۆڕینی هۆڕمۆنی تێستۆتیرۆن (testosterone) و ئەندرۆستیڕۆن (androstenedione) لە دەرەوەی گلاندەکانەوە دێت.

هەرکە ئاستی هۆڕمۆنی مێینە (estrogen) بەرهەم هات، ئەوا: کاردانەوەی ئەو هۆڕمۆنە لە سەر ئۆرگانەکان و هێلکەدان و هەموو جەستەی لەش وەدیار دەکەوێت، بۆ نموونە: کچەکە بنی مەمکی دادەنێت (thelarche) هەر وەک یەکەم نیشانەی کەوتنە ناو قۆناغی باڵق بوون و خۆناناسین، وە ئەمەش لە ژێر کاریگەری هۆڕمۆنی مێینەوە دەبێت. لەم ساڵانەی دواییدا، تەمەنی دەرکەوتنی بنی مەمک هەتا ڕادەک کەم بووەتەوە، وە کچان زووتر بنی مەمکیان دێت و دادەنێن؟! ئەو قۆناغە لە وڵاتێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت بەگشتی لە ڕەش پێستەکان یەک ساڵ زووتر ڕوو دەدات وەک لە سپی پێستەکان، لە ڕەش پێستەکان بنی مەمک دانان لە تەمەنی (8.87) ساڵ بۆ (9.5) ڕوو دەدات بەڵام لە سپی پێستان لە (9.96) ساڵ بۆ (10.38) ساڵ ڕوو دەدات. نزیکەی (٩٦%) لە کچانی سپی پێست، و (٩٩%) لە ڕەش پێستەکان لە تەمەنی (١٢) ساڵی تەواو مەمکیان هاتووە! وە هەر کچەک بگاتە تەمەنی (١٣) ساڵی مەمکی نەیەت، ئەوا: دەبێت لە هۆکاری دواکەوتنی دەرکەوتنی مەمک بکۆڵدرێتەوە، وە نەوەک باڵقبوونی تەواو دوا کەوت بێت .(delayed puberty) دەتوانرێت بۆ پلەبەندی، وە قۆناغی خۆناسین بە هۆی قۆناغەکانی تانەر (Tanner Satging) ب زانینی هاتنی مەمک بەکار بێت، وە بزانرێت کە کچەکە لە چ قۆناغێکی تەمەنە.

گۆڕانکارییەکانیدی خۆناسین، بریتی یە: لە گۆڕانی ناوپۆشی زێی کچەکە، کە: جۆری خانەکانی لە خانەی لوولەیی دەگۆڕێت بۆ خانەی پوولەکەیی! وە هەروەها ڕەنگی ناوپۆش لە ڕەنگی سۆرەوە بۆ ڕەنگێکی پەمبەیی کاڵ دەگۆڕێت. هەروەها کچەکە دەست دەکات، بەوەی کە ئاو ببینێت (leukorrhea) کە لە ئەنجامی لە هیکەوە گۆڕانی ناوپۆشی زێیەوە ڕوو دەدات. ناوەندی ناو زێی کچەکە دەبێتە ترش، کە: لە پێش خۆناسین ناوەندەکەی هاوکێش یان تفت بووە؟! زێی کچەکە درێژتر دەبێت، وە لە ژێر کاردانەوەی هۆڕمۆنی مێینە منداڵدان گەورە دەبێت، وە پەرە دەسێنێت. لەگەل دەست پێکردنی باڵق بوون قەبارەی منداڵداب بۆ ملی منداڵدان دەگۆڕێت، لە: (1:1) کە منداڵدان گەورە دەبێت قەبارەکەی لە (3.3 cm) بۆ (9.6 cm)کە قەبارەی منداڵدانی ئافرەتیکی پێگەیشتووە. وە قەبارەکەی بە چاو ملی منداڵدان (cervix) دەبێتە (3:1).

بەشێوەیەکی ڕێژەیی، ڕژێنی سەر گورچیلە لە نێوانە تەمەنی (٦ – ٨) ساڵیدا دەست بە کار دەکەن، وە کاردانەوەی وەد دیار دەکەوێت. مووی بەر (pubic hair) لە تەمەنی (٨.٨) ساڵی لە کچانی ڕەش پێست و لە تەمەنی (١٠.٥) ساڵی لە کچانی سپی پێست دەست بە هاتن دەکات، وە هەرچی مووی بنهەنگڵە ٩ژێر باڵ)، ئەوا: لەو کچانەی ڕەش پێستن لە تەمەنی (١٠.١) ساڵی و لە کچانی سپی پێست لە تەمەنی (١١.٨) ساڵی دەست وەدیار کەوتن دەکەن، هەتا قۆناغ و پلەبەندییەکی تەمەنی هەرزەکاری هەیە بە هۆی مووی بنهەنگڵەوە، کە:

ا. قۆناغی یەکەم: هیچ مووی بنهەنگڵ نەهاتووە.

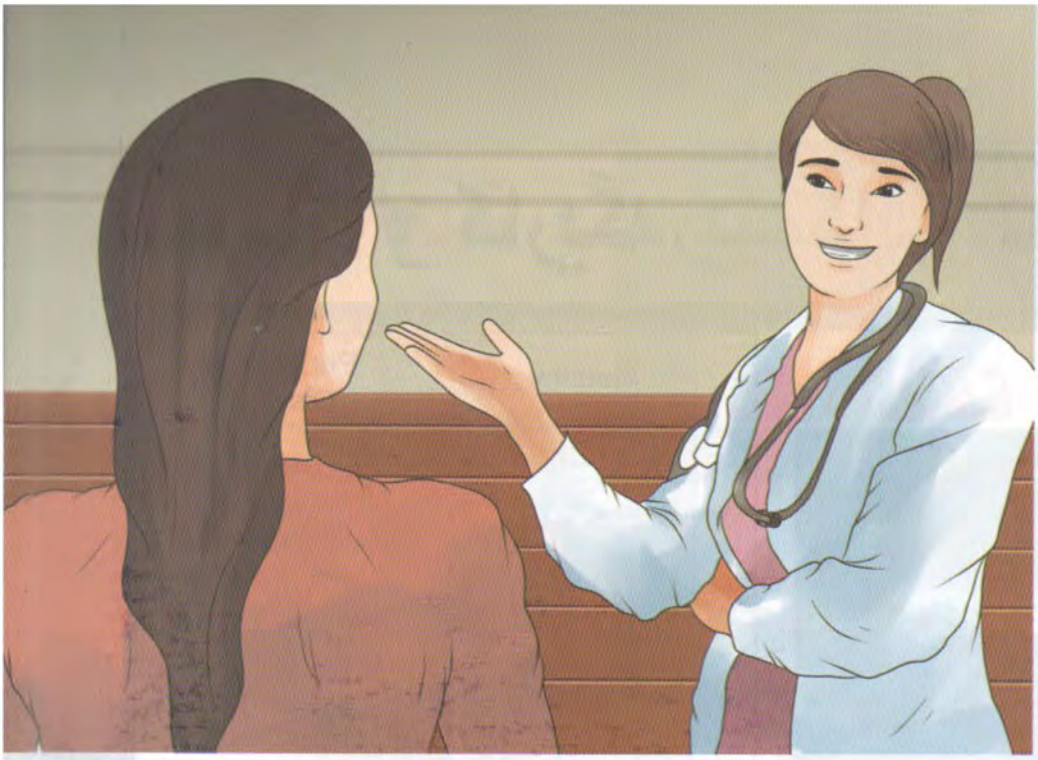
ب. قۆناغی دووەم: موو هاتووە بەڵام پڕ نییە و پەرش و بڵاوە.

ت. قۆناغی سێیەم: هەروەک کەسێکی پێگەیشتوو دەردەکەوێت.

وە نەبێت ئەو گۆڕانکارییانە لە خۆوە ڕوو بدەن بەڵکو بە هۆی کۆمەڵە ۆۆڕمۆنێکەوە دەبێت، لەوانە: .(DHEA, DHEAS, andros-tenedione, testosterone)

سووڕی مانگانە : (Menarche) کە کچەکە دەکەوێتە ناو قۆناغی هەرزەکاری، وە هەنگاوەکانی خۆناسین وەدوای یەکدا دێن، ئەوا: ئاستی هەر دوو هۆڕمۆنی هاندەری زەردە تەن (LH) و هۆڕمۆنی هاندەری هێلکەدانان (FSH) ڕوو لە زیاد بوون دەکەن، وە دەرئەنجام دەبنە هۆی زیاد بوونی ئاستی هۆڕمۆنی مێینە (estrogen) و بەمە ئاستی هۆڕمۆنی مێینە





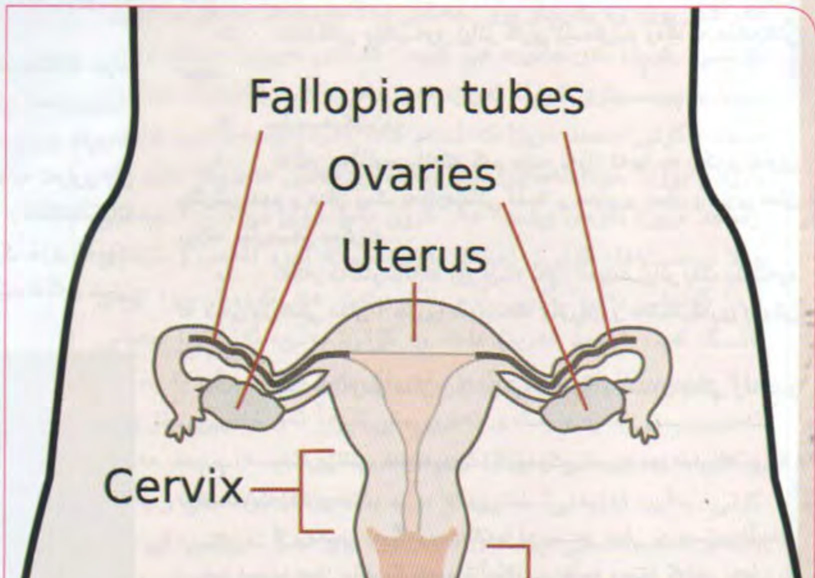
نەک تەنیا لە شەودا بەڵکو لە ڕۆژیشدا هەر بە ئاستی بەرزی دەبێتەوە. ئەو زیاد بوونە لە ئاستی هۆڕمۆنی مێینە کاردانەوەی لەسەر ناوپۆشی ناو منداڵدان دەبێت، وە دەبێتە سەرەتای خوێن دیتن و دیتنی سووڕی مانگانە .(Menarche) تەمەنی دیتنی سووڕی مانگانە بە بەراورد لەگەڵ کۆندا لە کەمی داوە، وە هەنووکە کچان زووتر سووڕی مانگانە دەبینن! بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکان بێت و ئەو داتایانەی کە بە دەست هاتوون لە شەستەکان ناوەندە تەمەنی دیتنی سووڕی مانگانە (١٢.٧٦) ساڵ بووە بەڵام داتاکان بە گوێرەی لێکۆڵینەوەی (NHANES) کە لە (١٩٨٨ — ١٩٩٤)ن کۆکراوەتەوە، ناوەندە تەمەنی دیتنی سووڕی مانگانە (١٢.٥٤) ساڵە. کچانی ڕەش پێست لە تەمەنێکی زووتر لە کچانی سپی پێست سووڕی مانگانە دەبینن، وە ئەوان لە تەمەنی (١٢.١) ساڵ و کچانی سپی پێست لە تەمەنی (١٢.٦) ساڵ دەبێت. هەر بەگوێرەی ئەو داتایانە بێت، ئەوا: کاتی بەینی نێوان یەکەم هەنگاوی قۆناغی هەرزەکاری هاتنی بنی مەمک و دیتنی سووڕی مانگانە لە کچێکەوە بۆ یەکێکیدی دەگۆڕێت، هەر بۆ نموونە: لە کچی ڕەش پێست (٢.٦) ساڵە، وە لە کچان سپی پێست (٢.٢) ساڵە. لە یەکەم دوو ساڵی یەکەمی دیتنی سووڕی مانگانە، ئەوا: کچەکە خوێن دەبینێت بەڵام هێلکەدانان ڕوو نادات!! لەو کاتانەشدا منداڵدان و زێ و هێلکەدان و جۆگەی هێلکەدان گەشە دەکەن و پێ دەگەن، وە بەمەش ااردانەوەی نێگەتیڤانەی هۆڕمۆنی مێینە لە سەر ژێر مێشکە ڕژێن (hy-pothalamus) پێچەوانە دەبێت و دەبێتە پۆزەتیڤ! ئەو ئاستە زۆرەی هۆڕمۆنی مێینە دەبێتە هۆی زیاد بوونی هەردوو هۆڕمۆن هاندەری زەردە تەن (LH) و هۆڕمۆنی هاندەری هێلکەدان (FSH) کە دەبێتە هۆی هاندانی هێلکەدان و گەشە کردنیان و لە ئەنجامدا هێلکەدانان. هەر کچەک لەگەڵ لە دایکبوونی نزیکەی (٢ — ٤) ملیۆن هێلکەی (primordial follicles) هەیە بەڵام دوای دیتنی سووڕی مانگانە تەنیا (٤٠٠،٠٠٠) هێلکە دەمێنێتەوە.

سووڕی مانگانە: سووڕی مانگانە سێ بەشی هەیە، ئەوانیش:

١. بەشی گەشە کردنی هێلکە (follicular phase): کە بە هۆی زیاد بوونی ئاستی هۆڕمۆنی مێینەوە دەبێت، وە لە هێلکەدان هێلکە دەست بە گەشە کردن دەکەن! وە ناوپۆشی منداڵدانیش گەشە دەکات و لە هەمان کاتدا دەگەڵ زیاد بوونی ئاستی هۆڕمۆنی مێینە هۆڕمۆنی هاندەری هێلکەدان (FSH) ئاستی بەرز دەبێتەوە و دەبێتە هۆی دەرپەڕینی هێلکە لە هێلکەدانەوە. هەموو دەم چار هێلکە لە هێلکەدان دەست بە گەشە کردن دەکەن بەڵام تەنیا یەکێکیان گەشە دەکات، وە ئەوانیدی دەپووکێنەوە و نامێنن.

٢. بەشی هێلکەدانان : (Ovulatory Phase) کە لەو بەشەی سووڕی مانگانە هێلکەدانان ڕوو دەدات، بە هۆی زیاد بوونی ئاستی هۆڕمۆنی هاندەری زەردە تەن (LH)، وا دەکات کە هێلکە لە چیکلدانۆچکەکان (fol-licle) بێتە دەرەوە و هێلکەدانان ڕوو بدات.

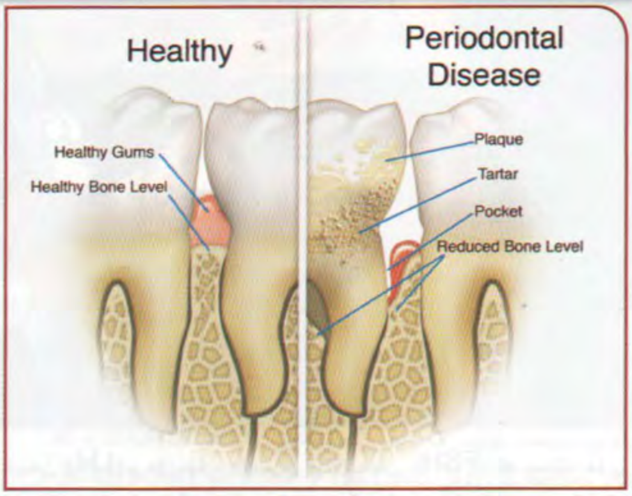
٣. بەشی زەردە تەن : (Luteal Phase) دوا دەرچوونی هێلکە لە چیکڵدانۆچکە، ئەوا: ئاستی هۆڕمۆنی مێینە کەم دەبێتەوە! وە زەردە تەن هۆڕمۆنی (پرۆجیستیرۆن = Progesterone) دروست دەکات، کە ناوپۆشی منداڵدان ئامادە دەکات بۆ چاندنی هێلکەی پیتراو. وە ئەگەر هێلکە نەپیترا، ئەوا: ئاستی پرۆجیستیرۆن کەم دەکات، وە ئەمە وادەکات ناوپۆشی منداڵدان دابرووشێت، وە کچەکە سووڕی مانگانە ببینێت.



سەرچاوە:
Essential Adolescent Medicine, 2006.

دەرمان و کاریگەرییەکانی لەسەر پووک

د. شاهیدە حسێن ڕەسوڵ
پزیشکی ددان



چارەسەر کردنی پووکی هەڵئاوساو کە بە هۆی خواردنی دەرمان بە شێوەیەکی درێژخایەن بۆ نەخۆشییە درێژخایەنەکان بەکار دێت: پووکی ساغ ئەو پووکەیە کە ڕەنگی زەرد پەمەییە، وە بە توندی نووساوە بە ددانەکان. هەڵئاوسانی پووک لە ڕێگای زەرەر و کاردانەوە لاوەکییەکان (side effect)ی هەندێک لە دەرمانەکان کە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییە درێژخایەنەکان بەکار دێت، وەکو: (سایکلۆسپۆرین، فینیتۆین). کە کار دەکاتە سەر پووک دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی پووک و کار دەکاتە سەر قسە کردن و ناڕەحەتی لە نان خواردن و پاککردنەوەی ددان زەحمەت دەکات.

- **نیشـانەکانی شـێوەی پووک لە هەندێک لە نەخۆشـییەکان (Clinical Feature):**

ا. هەڵئاوسـانی پووک دەسـت پێدەکات لە چەند مانگێک دوای بەکار هێنانی دەرمانەکان (فینیتۆین، نیفیدیپین، فیلۆدیپین، ئەملۆدیپین)، ئەم دەرمانانە دەبێتە هۆی گەشـە کردنی پووک زیاتر لە شێوازی خۆی لە نێوان ددانەکان و زیاد دەکات لە هەموو لا کانەوە. لەوانەیە بە تەواوی یان بەشێک لە ددان داپۆشێت تەنانەت ڕووی تەختەی ددانیش (occlusial surface)، ڕووی پـووک فایبەری دەبێـت. ئەگەر پووک خۆی کەمێک هەڵئاوساو بێت، ئەوا: دەبێتە هۆی سووربوون یان مۆر دەبێت لەگەل خوێن لێهاتنی بەئاسانی.





ب. هەڵئاوسـانی پووک زیاتر دەبێت ئەگەر هاتوو خۆشی پووکەکە هەڵئاوسـاو بێـت و بەکتریای ڕووی ددانی داپۆشـی بێـت بە هۆی پاک ڕانەگرتنی دەم و ددان لە لایەن نەخۆش، وە دەبێتە هۆی ناخۆشـی بۆنی دەم.

ت. ددانەکانی پێشـەوە زیاتر کاری تێدەکرێت وەک لە ددانەکانی دواوە.

- **چارەسەرکردن:**

ا. ئەگەر هەڵئاوسـانەکە کەم بێت، ئەوا: تەنها بە پاک و خاوێن ڕاگرتنی دەم و ددان وەک بەکارهێنانی فڵچە و هەویری ددان و داوی ددان ڕۆژانە چارەسەر دەکرێت.

ب. ئەگەر هەڵئاوسانەکە زۆر بێت، ئەوا: دەبێت زیاتر پاک بکرێتەوە لە لایەن پزیشکی ددان ، جۆری دەرمانەکە بگۆڕێت و نەشتەرگەری پووکی بۆ بکرێت.

ت. پاک کرنەوەی ددان و لا بردنی بەکتریا بەشـێوەیەکی ڕاست و دروست.

پ. بەکارهێنانی غەرغەرەی (کلۆرهێکسـدین) دوو جار لە ڕۆژێک دوای نەشتەرگەری.

ج. لا بردنـی بەرگـری بەکتریا لە سـەر ددان بە هـۆی فڵچەی نـەرم دەبێ، ددان پاک بکرێتەوە تاڵەکانـی فڵچە بچێتە کەلێنی ددان بۆ پاککردنەوەی ددانەکان بە شێوەیەکی ڕاست و دروست.

ح. ئەگەر هاتوو هەڵئاوسـانەکە زۆر بوو سـێ یەکـی ددانەکەی داپۆشی بوو، ئەوا: دەبێ پزیشکی گشتی دەرمانەکەی بۆ بگۆڕێ یان کەم بکاتەوە.

یەکەم بنکەی تەندروستی لە چۆمان

گەورە ئاو دەڕژێنێت، وە گچکە پێ لێدەخشێنێت!! کەسێکم، گێڕایەوە: کاتی خۆی لە بەغدا گیرا بووین! وە دوای بەیانی یازدەی ئادار ئازاد کراین، وە جەنابی (مەلا موستەفا) لە گەڵاڵە داوەتی کردین! وە یەکە و یەک دەمانچەی بە دیاری دا بە ئێمە، وە گوتی: حەز دەکەم لێرە بمێننەوە. ئەو کاتیش قەرەباڵغی لە گەڵاڵە و لە چۆمان بوو، وە چۆمان وەکو هەنووکە نەبوو! لە سەرەتای دوو سێ دووکانی قوڕ هەبوون، کە مەسینە و کەلوپەلی فەلاحی تێدا دەفرۆشرا دەگەل تەنەکەی نەفت! بەرویووم، ئەوانەی ئەو کات بازاڕیان هەبوو. ئەو کات ئێمە گەڵاڵە و چۆمانمان لە دەست بوو، لۆیە: بە کەچە جێب یان بە پێیان لە گەڵاڵە دەهاتینە چۆمان و لەوێ دەگەڕاینەوە، وە بەو شێوەیە. ڕۆژەک، جەنابی مەلا موستەفا لە چۆمان لای ئەو دوکانانە لایدا! وە هەتا کرد بووی بە خوو، کە: هەموو جار بە وێدا بهات بووایە هەر لای ئەو دوکاندارانە لایدەدا. ئەوجا، مەلا موستەفا (خودا عەفووی بکات، دەنگی گڕ و گەورە بوو). سەیری کرد، ئەوا: لە پشت دوکانەکان خانووەکی جوان وا دروست دەکرێت، وە بەجۆرێک بوو هەر شاز بوو، وە بەرچاو بوو. جەنابی مەلا موستەفا دەنگی هەڵبڕی، گوتی: کوڕۆ، ئەو خانووە هی کێیە؟ کەس نەیوێرا، دەنگ بکات. دووبارە پرسیاری کرد!! ئەرێ، ئەو خانووە هی کێیە؟! دەنگەک هات، گوتی: محمد عزیز! کە ئەو کات (مودیری مەکتەبی جەنابی بارزانی بوو)! خودا تەمەنی درێژ بکات، وە دەڵێن هەنووکە ماوە. کە (محمد عزیز) ئەوەی بیست، هەر کوون نەما خۆی تێ بنێت. جەنابی مەلا موستەفا، گوتی: (محمد عەزیز دۆم!)، ئەوە لەقەب و نازناوی بوو! گوتیان: بەڵێ! گوتی: لۆم بانگ بکەن. هەر کووەک بوو، لۆیان بانگ کرد. (محمد عەزیز) هات، وە گوتی: بەڵێ، ئەزیەنی! جەنابی مەلا موستەفا فەرمووی: کوڕۆ، ئەو ناوچەیە پێویستی بە بنکەی تەندروستی هەیە و بنکەی تەندروستی نییە! ئەو خانووەی تۆ بووە بنکەی تەندروستی و بۆ بنکەی تەندروستی باشە! محمد عەزیز، گوتی: بەڵێ، ئەزیەنی! خانووەکە بووە بنکەی تەندروستی و یەکەم بنکەی تەندروستی چۆمان ئەوە بوو. وای لۆ ئەزیەنییەکی، لەو ڕێگایانە بڕوات، وە بڵێت: کوڕۆ، ئەوە ماڵی میللەتە و کوو تەلبەندت کردییە!!!بیکاتە، مەکتەب، خەستەخانە، مزگەوت، بەلەدییە، ..هتد و بۆ میللەت و گەلی بگێڕێتەوە.

نۆرماڵ و نانۆرماڵ!!

ڕۆژی یەکشەمی مانگی یەک، کە ڕێک دەکاتە بەرواری (٢٠١٥/٠١/٢٥ز) بە هۆی ئەوەی کارم هەبوو، نەچووم بۆ دەوام! لۆ ڕۆژی دووشەم، سەردانی یەکەی موختەبەرم کرد و پرسیاری ئەوەم کرد کە چەند فەحسیان کردووە؟ بە ژمارە (١٨٣) پشکنین و فەحس کرا بوو. وە لە سەرجەمی ئەو پشکنینانە (٩٠%) نۆرماڵ بوو، وە (١٠%) نانۆرماڵ بوو!!!

هێلکە بۆ خەڵکی جیقنە بۆ ئێمە!!

لەو مانگەی لە یەکە لە ڕۆژەکان تاقیکردنەوەی تەڵەبان هەبوو! یەک لە کارمەندەکان لە دەرگایدا و ئەوە تەڵەبەش ئیمتیحان دەکەم. گوتم: دیارە، کارێکی زەرورە! دەبینم نەخۆشەکی هێناوە. فەرموو! کاک دکتۆر ئەوێ سارێ گوتتە من نەخۆشی دڵت هەیە دەگەل زەحت! لۆیە: چوومە هیند. تەماشا دەکەم (wenckbakh) هەیەتی!! لە تەختیت. ئێ! لۆ چوویە هیند، کاک دکتۆر لەگەل برام چووم. یەک عەمەلیاتیان لەوێ لۆ کرد. بەس کۆرە بم، هاتنەوە پاشی پێنج ڕۆژ وەفاتی کرد. باشە، لۆ خۆت: هەندە دەرمانەم هەیە! لۆیە، ناچار لۆی وێدا بچمەوە. هەق وایە، کە: ئەو نەخۆشانەی کە دەچنە دەرەوە لە خەستەخانەی حکومەت بە خۆڕایی نەبینرێن!!! وە تەنانەت، ئەگەر زانرا کە هیچ سووی لە چارەسەر کردن لە دەرەوەی وڵات وەرنەگرتووە، ئەوا: غەرامە بکرێت بۆ نموونە یەک دەفتەرا! بەداخەوە، زۆر لە خەڵکی خۆمان هێلکەیان بۆ خەڵکیترە و جیقنەیان بۆ ئێمەیە!!

نۆرینگە

Pzishk Clinic

پ١/ بێخاڵ، شەقڵاوە، مامۆستا، تەمەن (٢٧) ساڵ: خوشکێکم هەیە، کە: تەمەنی (٣٢) ساڵە و ماوەی یەک مانگە زگی کردووە و منداڵی بووە، وە دوای منداڵ بوون ئازارێکی یەکجار زۆری هەبوو بەجۆرێک حەوانەوەی نییە؟ چەند جارێک بردوومانە بۆ لای دکتۆر، وە هەر جۆرە فەحسێک هەیە بۆیمان کردووە و لە هەموویان، دەڵێت: کە فەحسەکانی خاوێنە و هیچی نییە؟! وە چەندەها دەرمانی بۆ نووسراوە بە جۆرێک دەرمان نییە، کە: بۆیمان بەکار نەهێنا بێت و دوو جاری دوایی کە دەمان بردە لای دکتۆر و دەمان پرسی، کە: چییەتی؟ دەیگوت: گرانەتا!!؟ وە لەبەر ئەوەی خەوی کەم بۆتەوە، هەر بۆیە: دەرمانی (کلۆنازیپامان) لەخۆوە بۆی کڕیووە و چەند شەومکە بۆ خەوتن بەکاری دەهێنێت.

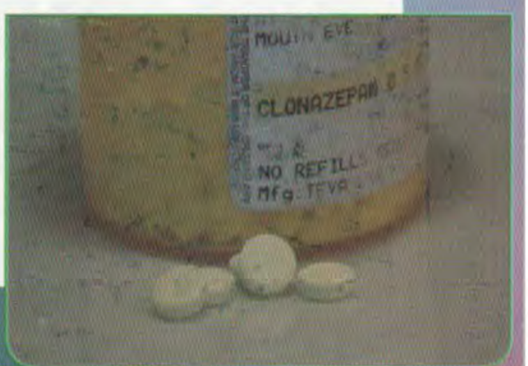
و/ سوپاس بۆ پرسیارەکەت! بەڕێزتان باس لە بوونی خوشکێکتان دەکەن، کە: دوای کردنی زگ و بوونی منداڵ تووشی ئەو حاڵەتە بووە، وە نیشانەکانی لە سەر وەدیار کەوتووە. لەو ماوەیەدا، کە: دەکەوێتە دوای زگ و منداڵ بوون بە فەترە و ماوەیەک دادەنرێت، کە: زۆر نیشانە لە سەر ژن بەدیار دەکەوێت، وە هەندێکیان هەر هیچ پاساوی پزیشکییان نییە و جاری واهەیە باری دەروونی ژنەکەش دەکەوێتە پشێوییەوە و بە تێکچوونی باری دەروونی دوای منداڵبوون دەناسرێت. سەبارەت بە تەشخیس و دیاری کردنی نەخۆشی خوشکەکەت هیچ بە دڵی ئێمە نییە و ئێمە مەزەندەیترمان بۆی دەچێت، وە بەتایبەت کە تەشخیسی گرانەتاتان بۆی کردووە و چەندەها دەرمانی خواردووە و هیچ نیشانەی چاکبوونەوە و نەمانی نەخۆشییەکەی لە سەر وەدیار نەکەوتووە؟ وە دوور نییە، کە: لە خۆیدا ئەو نیشانانەی کە خووشکەکەت هەیەتی بە هۆی کاردانەوە لاوەکییەکان و زەرەر و زیانەکانی دەرمانەکان بێت، کە: بۆ چارەسەری وەریگرتوون؟! یان دوور نییە، کە: مانەوەی نیشانەکان و لانەچوونی نیشانەکان بە چارەسەر مانای ئەوە بدات، کە: خووشکەکەت تووشی کەمخوێنی بوو بێت، وە زۆر جار ژن دوای بوونی منداڵ تووشی کەمخوێنی دەبێت و خوێنی کەم دەبێت. دوور نییە ئەو نەخۆشییەی هەبێت، وە بە کردنی پشکنینێکی سادەی ڕێژەی خوێن، ئەوا: دەردەکەوێت کە ئایا کەم خوێنی هەیە یان نییەتی؟! باشترە، کە؛ بۆ دڵنیا بوون و نەهێشتنی گومانەکان سەردانی پزیشکێکی نەخۆشییەکانی ئافرەتان و لەدایکبوون بکەن و ئەو پشکنینی تەواوی سەریری و چۆنیەتی دەرکەوتنی نیشانەکان بکات. وە دواتر، پزیشکەکە پشکنینە تاقیگەییەکانت بۆ بکات دوای دڵنیا بوون لەوەی کە لە مەسەلەی ژنان و دوای بوونی منداڵەکە ژنەکە تووشی هیچ ماک و ئاڵۆزی دوای منداڵبوون نەبوو بێت؟ ئەوجا؛ پشکنینەکانی تاقیگەیی وەکو: سۆنار و ڕێژەی خوێن و پشکنینی غودەی دەرەقی و چەند پشکنینێکیترت بۆ بکات، وە ئەوجا بڕیار لە سەر پێدانی دەرمان بدات. هەرچەند، نەمان زانی کە: ئایا خوشکەکەت شیری خۆی دەدات بە کۆرپەکەی یان نا؟! کە لێرەشدا؛ دەبێت دکتۆرەکە ئاگاداری پێدانی دەرمان بێت! وە ئەو دەرمانانەی کە زەرەر و زیانی لە سەر کۆرپەکە و دایکی هەیە وەلا بنرێت و نەدرێت بە دایکەکە و نازانم هەتا چەند ئەوە پەیڕەو کراوە؟! هەنووکە، بە هیچ شێوەیەک پێویست ناکات؛ کە: هیچ دەرمانێک بدرێت بە خوشکەکەت هەتا نەخۆشییەکەی تەواو تەشخیس بکرێت، وە سەت لە سەت بووترێت، کە: ئەو نەخۆشییەی هەیە ئینجا دەرمانی چارەسەری بدرێت بە خووشکەکەت.

هەرچەند پێویست بوو، کە: لە پرسیارەکەت باست لەوە بکردابایە؛ کە خوشکەکەت چەند زگیتری کردووە؟ وە ئایا لە سەر هیچ زگەک هیچ نەخۆشی تووش هاتووە؟ وە زگەکان بە سروشتی لە دایکبوون یان بە نەشتەرگەری؟! وە هەتا باس لەوەش بکەیت، کە: پێش ئەوەی دووگیان بێت بەو زگەی ئێستا هیچ نەخۆشی هەبووە؟ وە کە ئەو زگەی وە زگ کەوت تووشی هیچ نەخۆشی بوو لە سەر ئەو زگە؟! وەرامی ئەوانە، هەمووی دەوری



دەبێت لەوەی کە تەواو بیرمان بۆ تەشخیسی تەواوی نەخۆشییەکە بچێت.

باست، لەوە کردووە؛ کە: دەرمانی (کلۆنازیپام)تان بۆی کڕیووە و یەکسەر داوتانە بە خوشکەکەت؟! ببوورن، ئەوە تەواو هەڵەیە و نادروستییە و تەنانەت کارەساتیشە؟! ئەو دەرمانە نابێت بە هیچ شێوەیەک لە خۆوە بەکار بێت، وە یان بخورێت و دەبێت پزیشکی پسپۆڕ ئەو دەرمانە بنووسێت و دۆز و جورعەی کەم بێت و لە ژێر چاودێری پزیشک دابێت و بۆ ماوەیەکی دیاری کراو و کورت بێت، وە یەکسەر واز لەو دەرمانە نەهێڵدرێت؟ بەڵکو بەگوێرەی ڕێنمایی پزیشک بێت. ئەو دەرمانە (کلۆنازیپام) کە ناوی بازرگانی بە (ڕیڤۆتریل) دەناسرێت، وە لە بازاڕدا بەو ناوە هەیە! دەرمانێکە بۆ چەند مەبەستێک دەنووسرێت و بەکاردێت؛ لەوانە: بۆ چارەسەری خووداری وگەشکە بەکاردێت! وە هەندەک جار، ئەو دەرمانە بۆ چارەسەر زرۆق ڕژان و ترسان لە شوێنی بەرز (panic disorder with or without agoraphobia) بەکار دێت بەڵام بە فەرمی نا بەڵکو بەس بەکار

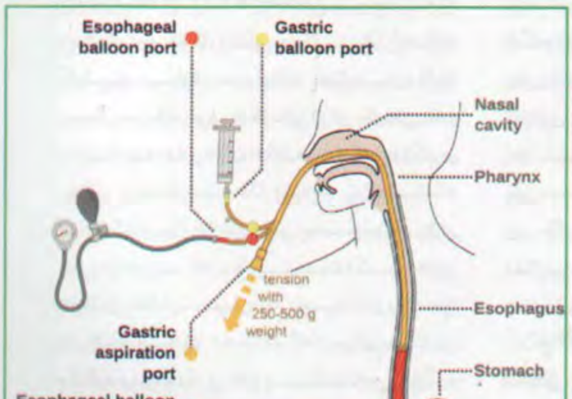


دێت (unlicensed) بەس هەندەک جار بۆ ئەو مەبەستە دەدرێت. ئەو دەرمانە نە لە کاتی دووگیانی و بوونی کۆرپە لە ناو زگی دایکی، وە نە دوای لە دایکبوونی کۆرپەکە ئەو دەرمانە بدرێت؟! مەگەر ژنەکە نەخۆشی گەشکە و خووی هەبێت، وە بوویسترێت؛ کە: خوو و گەشکەکەی کۆنترۆڵ و بەرزەفت بکرێت. وە تەنانەت ئەگەر لە کاتی وویلادە و بوونی منداڵەکە دایکەکە بڕی زۆر لەو دەرمانە وەربگرێت، ئەوا: دوور نییە کە کۆرپەکە تووشی دابەزینی پلەی گەرمی لەش، خاوی و خراپی هەناسەدان بکات. وە ئەگەر دایکەکە ئەو دەرمانە وەربگرێت، وە شیری خۆی بدات بە کۆرپەکە؛ ئەوا: ئەو دەرمانە لە ڕێگای شیری دایکەکەوە دەچێتە کۆرپەکە و کاردانەوەی لاوەکی لە سەر کۆرپەکە دروست دەکات، هەر بۆیە: ئەو دایکانەی کە شیری خۆیان دەدەن بە کۆرپەکانیان نابێت؛ کە: ئەو دەرمانە هەتا دەکرێت بەکار بهێنن. هەر بۆیە: کە لە خۆتانەوە ئەو دەرمانەتان کڕیووە و داوتانە بەو خوشکەت؛ ئەوا: غەدرتان لێی کردووە؟! ئەمەش چونکە کاردانەوەی لاوەکی زۆری هەیە، لەوانە: گێژبوون، داهێزران و نەمانی شنگ و تاقەت، نەمانی زەین، نەحەوانەوە و بیرچوونەوە و بوورانەوە و خوو بەدەرمانەوە گرتن، زۆربوونی لیک و خوویز و بەڵغەم. کەمتر، کاردانەوەی لاوەکی، وەکو: نیشانەکانی کۆئەندامی هەرس، پشێوی لە هەناسەدان و کەمبوونەوەی هەناسەدان، سەرئێشان، خوورشت و توورەبوون و میزڕانەگرتن و ئاڵووشی پێست و قژ هەڵوەرین و بوون و دەرکەوتنی پنتی پێست، لێوتەترە کردن، چاو ڕەشکە و پێشکە کردن؛ وە بەو هەموو نیشانانە دەووترێت: (paradoxical effects). وە ئەو دەرمانە ئەگەر هاتوو بۆ ماوەی درێژخایەن بەکار هات، ئەوا: کاردانەوەی لاوەکی لە سەر خوێن دروست دەکات، وە دوور نییە لە کاتی خواردنی بۆ ماوەی درێژخایەن ببێتە هۆی خۆکووشتن (suicidal ideation).

هەروەک دەبینین، کە: ئەو دەرمانە کاردانەوەی لاوەکی و زەرەر و زیانی یەکجار زۆری هەیە! وە ئێوە چوون بەبێ پرس و ڕاوێژی دکتۆر و پزیشکەوە و لەخۆوە ئەو دەرمانەتان بەکار بردووە و ئەوە جگە لەوەی کە زۆر دەرمانیشتان وەکو چارەسەری نەخۆشی گرانەتا بەکار بردووە، کە: لەوانەیە تێکهەڵکێش و کاردانەوەی دەگەڵ کاری ئەو دەرمانانە دەبێت، وە وادەکات کە دەرکەوتنی زەرەر و زیانەکان ئاسانتر بێت. وە کە زەرەر و زیانەکان لە سەر نەخۆشەکە وەدیار کەوتن، ئەوا: ئەویش وا حسێب دەکات کە لە نەخۆشییەکەی چاک نەبووەتەوە، وە دووبارە یان بە خۆی پەنا بۆ دەرمان ببات؟! وە یان بۆ لای پزیشک و دکتۆر بچێت، وە ئەو دەرمانی زۆریتری بۆ بنووسێت بەجۆرێک کە کاردانەوەی زۆرتری دەبێت و نەخۆشییەکەی سیرایەت دەکێشێت، وە کەسەکە زیاتر بەو نیشانانە دەتلێنەوە.

پ٢/ بەختیار، چەمچەماڵ، کاسب، تەمەن (٥٤) ساڵ: ماوەی ساڵ و نیوەکە لەگەل پیسایی خوێن دەبینم، وە ئاوە ئاوەیە و بەردەوامە! بۆ لای چەند پزیشکێک چووم، وە هەموویان دەڵێن: کە مایەسیرییەکی کەمم هەیە؟! بەڵام هێشتا دوای وەرگرتنی دەرمان ماوەک خوێنەکە نابینرێت، وە دواتر دووبارە دێتەوە و دەبینرێتەوە؟! خوێنێکی گەشە، وە ئاوە ئاوە خڵتی سپی لەگەل پیسایی دەبینم! وە کە هەر جارەک خوێن دەگەل پیسایی دەبینم ئازاری زۆر لە بنی سکم پەیدا دەبێت. ئایا ئامۆژگاریتان بۆ من چییە؟ وە ئایا دیتنی خوێن لە پیسایی هیچ مەترسی هەیە؟

و/ دەستت خۆش بۆ پرسیارەکەت! بەڕێزم، هاتنی خوێن لەگەل پیسایی نیشانەیەکی باوە و زۆر خەڵک ئەو نیشانە دەبینێت! بەڵام هەر کەس لەگەل پیسایی خوێنی دیت، ئەوا: نابێت بە هیچ شێوەیەک پشت گوێی بخات بەڵکو دەبێت گرنگی پێ بدات و بەدوا داچوونی تەواوی بۆ بکات، هەتا تەواو هۆکارەکەی دەدۆزێتەوە و دڵنیا دەبێت لەوەی کە خوێن لەگەل پیسایی دیتنەکە هۆکاری مەترسیداری نییە، ئەوجا بەدوای چارەسەر کردن بگەڕێت. ئەوە لە لایەک؛ لە لایەکیترەوە هەر کەس تەمەنی بگات بە (٥٠) ساڵ، ئەوا: دەبێت هەر سێ ساڵ جارەک ناوبینی قۆڵۆن (colonoscopy) بۆ خۆی بکات؛ هەتا هیچ نەخۆشییەکیشی نەبێت. ئەمەش چونکە دوای ئەو تەمەنە زۆر نەخۆشی وەدیار دەکەوێت، کە: ئەگەر هاتوو زوو ببینرێتەوە و دەست نیشان بکرێت، ئەوا چارەسەری ئاسان دەبێت. زۆر نەخۆشی هەیە، کە: دەبێتە هۆی هاتنی خوێن دەگەل پیسایی، لەوانە: بوونی مشەخۆر لە ناو ڕیخەڵۆک، زەحیری ئەمیبی، مایەسیری، شێرپەنچەی قۆڵۆن، نەخۆشییەکانی خوێن، برینی قۆڵۆن، ..هتد. هەر بۆیە: باشترە، کە: سەردانی پزیشکێکی هەناویی بکەیت و سەرەتا پشکنینی پیسایی بۆت بکات، وە ئەگەر لەگەل پیسایی خوێن نەبینرا، ئەوا: پشکنین بۆ بینینی خوێن لە ناو پیسایی بکرێت! وە پزیشکەکە دانیشتنی تەواو دەگەل نەخۆشەکە بکات، وە بە تەواوی چیرۆکی دەرکەوتنی ئەو نیشانە لەگەل نەخۆشەکە تاوتوێ بکات، وە بەگوێرەی چیرۆکەکە (history) پلان بۆ دۆزینەوەی هۆکاری خوێن هاتنەکە بکات. وە ئەگەر کەسەکە خوێنی گەشی لەگەل پیسایی دەهات، وە تەنانەت دەبینرا کە خوێنەکە گەشە؛ ئەوا: پزیشک پشکنینی (proctosigmoidoscopy) بۆ نەخۆشەکە دەکات، ئەوجا: ئەگەر دەرئەنجامیدا دەردەکەوێت کە بە هۆی ئەو هۆکارەیەوە کە خوێنەکە دێت، وەکو: (هەوکردنی قۆڵۆن، نەخۆشی موولوولە خوێنبەرەکانی قۆڵۆن، گۆشت پارەی قۆڵۆن، تڵیش و قڵیشی قۆڵۆن، برینی قۆڵۆن، شێرپەنچەی قۆڵۆن..هتد)! وە ئەگەر وەدیار نەکەوت، کە: بە هۆی ئەو هۆکارانەوەیە ئەوا دەبێت پزیشکەکە پشکنینی ناوبینی قۆڵۆن (colonoscopy) بۆ نەخۆشەکە بکات، کە هۆکاری تەواو و بنبڕی خوێن هاتنەکە دەبینرێتەوە و ئەو کات هۆکارەکە چارەسەر دەکرێت، وە بەمجۆرە خوێن هاتنەکە نامینێت. ئەدی ئەگەر نەخۆشەکە باسی



لە دیتنـــی خوێن دەکرد بەڵام دەرچوو تەنیا خوێنی بزر لە ناو پیسایی هەیە (occult blood)، ئەوا: پزیشـــکەکە دیســـان بەوە ناوەســـتێت بەڵکو داوای پشکنینی ناوبینی قۆڵـــۆن (colonoscopy) دەکات. ئەوجا، ئەگەر ئەو پشـــکنینە نۆڕماڵ نەبوو، ئەوا: هۆکارەکە دەدۆزرێتەوە (شێرپەنچەی قۆڵۆن، برینی قۆڵۆن، مایەســـیری، گۆشت پارەی قۆڵۆن...هتد). وە ئەگەر پشـــکنینی نـــاو بینی قۆڵۆن نۆڕماڵ بوو، وە هیچی نەدا بەدەستەوە؟! ئەو کات، پزیشکەکە پشکنینی ناوبینی گـــەدە (UGI endoscopy) بۆ نەخۆشـــەکە دەکات. وە لەو پشـــکنینە دەردەکەوێـــت، کـــە: هۆکارەکـــە بە هۆی خوێنبەربوونەوەیە؟! وە ئەگەر ئەو پشکنینە نۆڕماڵ دەرچوو؛ ئەوا: ئەو کات پزیشـــکەکە پشـــکنینی ڕیخەڵۆکە بچـــووک ((small bowel enteroclysis بۆ نەخۆشەکە دەکات، وە هۆکارەکانی وەکو: (شێرپەنچە، گۆشـــت پـــارە، موولوولە خوێنبـــەرەکان) دیـــار دەدات. وە ئەگـــەر دوای کردنی ئەو پشـــکنینە هەر دیار نەکـــەوت؛ کە: هۆکاری خوێن دیتنەکە چییە؟! لێرەدا، پزیشـــکەکە دوای کردنـــی هەموو ئەو پشـــکنینانە بۆی دەردەکەوێت، کە: خوێـــن دیتنەکە بە هۆی هۆکاری مەترســـیدارەوە نییـــە! بۆیە: داوا لە نەخۆشـــەکە دەکات، کە: دوای شـــەش مانگیدی بێتەوە و ئەو پشـــکنیانەی دووبارە سەر لە نوێ بۆ دووبارە بکرێتەوە.

هەرچـــی ســـەبارەت بـــەو حاڵەتـــەی بەڕێزتانـــە، وە لـــەو تەمەنـــە دیتنی خوێن دەبێـــت بە هەند وەبگیرێت و بەدوا داچوونی تەواوی بـــۆ بکرێت. وە ئەگـــەر لات گووترا بێت، کە: نەخۆشی مایەسیرییت هەیە! ئەوا: ئەگەر گووتراش بێت کە مایەسیریت هەیە، وە لەو تەمەنەی بەڕێزتان هەر کەس دەبێت پشـــکنینی ناو بینی قۆڵۆن بۆ خۆی بکات. وە بەڕێزتان هیچ باســـتان لـــەوە نەکردووە، کە: ئەو پشـــکنینەت کـــردووە یان نا؟! وە هەنووکە بە فەرمی لە وڵاتی عێراقی فیدڕاڵ ئەو گشـــتێنراوە، کە: تەنانەت هەر کەسێک ویستی نەشتەرگەری بۆ مایەسیری بکات، ئەوا: دەبێت پێش کردنی نەشـــتەرگەرییەکە ئەو پشکنینە بکات؛ ئەوجا نەشتەرگەرییەکە بـــکات؟! هـــەر بۆیـــە: وەک دەبینین، کە؛ بەڕێزتان چەند جـــارەک پێتان ڕاگەیەندراوە کـــە نەخۆشـــی مایەســـیرییتان هەیە بەڵام هیچ جارەک پســـکنینی ناوبینی قۆڵۆنت بۆ نەکراوە!؟ وە تەنانەت هەر باست نەکردووە؟ بۆیـــە: پێویســـت دەکات کـــە ئـــەو جارە سەردانی پزیشک بکەیتەوە و ئەو داوای ئەو پشکنینەت بۆ بکات، هەم لەبەر تەمەنەکەت و هەم لەبەر نەخۆشـــییەکەت! بۆ زانینیش، ناوبینینی قۆڵۆن پشکنینێکی سادە و سووکە و ئاســـان ئەنجام دەدرێـــت، وە هەموو کات بەبـــێ زیان و بێ ماکە ئەگەر هاتوو لە لایەن کەســـی کارامە و شـــارەزا لەو بوارە ئەنجام بدرێت. لێرەدا، باشـــترین چارەسەر بۆ تۆی بەڕێز دووبارە ســـەردانی کردنەوەی پزیشکە و هەموو نیشـــانەکان و چارەسەرییەکانی بۆ بـــاس بکە! وە داوای ئـــەوەی لێ بکە، کە: تەشخیســـی سەت لە ســـەت و کۆتاییت پێ بدات، هەتا تەواو لە باری تەندروستی خۆت دڵنیا بیتەوە و بگەیتە ئەوەی کە دیتنی ئەو خوێنە لەگەڵ پیســـاییدا هیچ مەترسییەکی نییە! وە بـــە هۆکارێکی ســـادەیە؟ وە یان ئەگەر هۆکارەکەی مەترســـیدارە، ئەوا: زوو بدۆزرێتەوە و چارەســـەر بکرێـــت؛ هەتا بە تەواوی بنبڕ بکرێت. خۆشـــبەختانە، هەموو ئەو جۆرە نەخۆشییە ترسناکانەی کە لەوێدا ڕوو دەدەن ئەگـــەر هاتـــوو زوو دۆزرانەوە و زوو چارەســـەر کران، ئەوا: بە تەواوی بنبڕ دەکرێن و هیچ توانانی تەنینەوەیان نامێنێت و نەخۆشەکە تەواو لێی قووتار دەبێت.

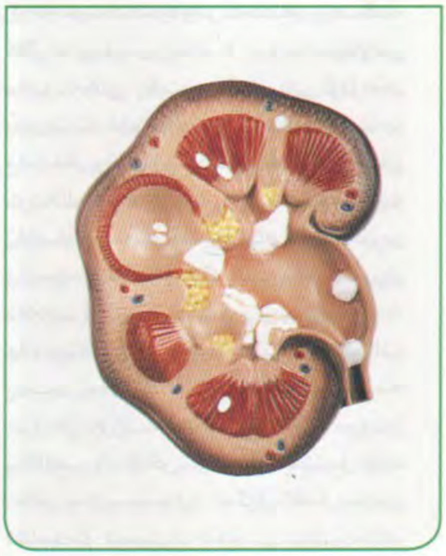
پ٢/ کارزان، مێرگەسۆر، مامۆستا، تەمەن چل ساڵ: من ماوەکی باش بوو، کە: هەستم دەکرد گشت گیانم ئازاری هەیە، وە هیچ هۆکارەکی دیاری کراو نەبوو؛ تەنیا ئەوە نەبێت، کە: ئاوە ئاوە هەستم بە تەپ بوون و داهێزران دەکرد و هیچ خووڵقم نەدەما و لەخۆم بێزار دەبووم. چەند جارەک، سەردانی پزیشکم کرد، وە هەموو پشکنینێکیان بۆ کردم و زۆربەیان خاوێن بوون. ئێستا هەست دەکەم، کە: ئەو نیشانانەم هەر ماوە؛ ئایا هۆکاری دروست بوونی ئەو نیشانانە چیین؟ وە چۆن چارەسەر دەکرێن؟

و/ ئەو نیشـــانانەی کە بەڕێزتان باسی دەکەن، هەموویان نیشـــانەی گشتیین و لە هەموو جـــۆرە نەخۆشـــییەک ڕوو دەدەن و دەبێت نەخۆشـــەکە ببینرێت، وە پزیشـــک دانیشـــتنی تەواوی لەگەڵ نەخۆشەکە بکات و هەموو پرسیارێکی دەربارەی ئەو نیشانانە لێ بـــکات و چیرۆکـــی وەدەرکەوتنی تەواو بزانێـــت، ئەو کات: دەگات بە تەشـــخیس و دیـــاری کردنی تـــەواوی هۆکاری دروســـت بوونـــی ئەو نیشـــانانە؟ زۆر هـــۆکار هەن، کە: هەندێکیـــان فەســـلەجی و هەندێکیان نەخۆشـــیین و دەبنە هۆی دروســـت بوونی نیشانەی لەم شـــێوەیە؟! سەرەتا بەڕێزتان دەبێت سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ بکەن و ئەو دەگەڵ بەڕێزتان دابنیشـــێت و لە ئەلف و بێیەوە لەگەڵت دەســـت پـــێ بکات و وێدا چوون و بەدوا داچوون بۆ هەموو نیشانەکان بـــکات، وە بەگوێـــرەی ئـــەو مەزەندەی کە پزیشـــکەکە لـــە زەینی خـــۆی بەرامبەر بە بوونی ئەو نیشانانە بۆی دەچێت و پشکنینی تاقیگەییـــت بۆ بنێرێت و بـــە کۆبوونەوەی نیشـــانە و پشـــکنینەکان هەموو بەیەکەوە هـــۆکاری دەرکەوتنـــی ئەو نیشـــانانە ڕوون دەبێتەوە. وە نەبێت تەنیا یەک نەخۆشی ئەو نیشانانە دروست بکات بەڵکو لیستەکی دوور و درێژ لە نەخۆشـــی هەیـــە، کە: هەموویان ئەو نیشانانە دروست دەکەن و دەبنە هۆی وەدیـــار کەوتنی ئەو نیشـــانانە؟ هەر بۆیە: لە خۆتەوە پێویســـت ناکات هیچ پشکنینێک بکەیت بەڵکو باشترە ســـەردانی پزیشکێک بکەیـــت، وە ئەو دوای دڵنیا بوون لەوەی کە مەزەندەی چ نەخۆشـــییەکت لێدەکات، ئەو



کات بەگوێرەی مەزەندەی خۆی بتنێرێت بۆ کردنی پشکنینەکان. ئەمەش چونکە کردنی پشکنینەکان پێویستی بە زانینی هۆکاری دروست بوونی نەخۆشییەکە هەیە، وە هەتا چارەسەری تەواو و پێویستی ئەو هۆکارە بدۆزرێتەوە کە بووەتە هۆی دروست بوونی ئەو نیشانانە. نەخۆشییەکانیش گەلیک زۆرن، هەر لە نەخۆشییەکی سادەوە بگرە هەتا دەگاتە نەخۆشی درێژخایەن ئەو جۆرە نیشانانە دروست دەکەن، وە جاری وا هەیە لە کاتی چاک بوونەوە لە نەخۆشیش ئەو نیشانانە هەر دەمێنێت و بەردەوامی دەبێت. هەندەک جار، باری دەروونی مرۆڤەکانیش بەتایبەت لە کاتی بوونی پشێوی دەروونی و توورە بوون و خەمۆکی و ڕاڕایی هەمان نیشانەکانی کە باست کردووە دەبێت؟ هەتا نەخۆشییە کۆمەڵایەتییەکانی کە کاردانەوەی لە سەر جەستە و دەروونی کەسەکانەوە دەبێت بە هەمان شێوە دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەو نیشانانە. هەر بۆیە: بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە بە هۆی نەخۆشییەوەیە یان بە هۆی هۆکاریدی باشترە سەردانی پزیشک بکەیت.

پ٤/ هێمن: من بەردی گورچیلەم هەیە،واتە گورچیلەم خۆی بەرد دروست ئەکات،وە زۆر زۆر ئازارم هەیە،ئایا چارەسەری جەنابتان چیە بۆم.تەمەنیشم ٤٣ ساڵە.....



وەڵام:بەڕێزم، بۆ زانینی ئایا بەردی گورچیلە هەیە یان نا؟ دەتوانین نەخۆش فەحس بکەین بە تیشکی ڕەنگی یان وێنەگرتنی کۆئەندامی میز لە ڕێگای خوێنبەرەکانەوە بۆ زانینی شوێنی بەردەکە ئەگەر هەبوو. بەردی گورچیلە لە خوێی کالسیۆم دروست دەبێت کە زۆر جار لە وێنەی تیشکەکە بۆمان دەردەکەوێت، بەڵام جۆرەکانی تری بەرد لە ئۆگزالێت یان فۆسفێت یان ترشی یۆریک دروست دەبێت و بینینی ئەم جۆرە بەردانە ئاسان نە لە هەندێ حاڵەت، وە زۆر جار فەحسی میز دەکرێت بۆ زانینی جۆری هەوکردنی میکرۆبی یان دەرکەوتنی خوێن لە میزەوە و بۆ زانینی حاڵەت و ئیشی گورچیلە. بۆ چارەسەرکردنی بەردی گورچیلە دەبێت بزانین ئایا قەبارەی بەردەکە چەندا: ئەگەر بچووک بوو دەتوانین بە خواردنەوەی شلەمەنی و ئاوێکی زۆر لەگەڵ دەرمانی خاوکەر چارەسەری بکەین و ئەگەر لە ناو میزڵدان جێگیر بوو دەتوانین بە (ناڤور)ی میزڵدان (Cystoscope) لەناوی بەین. بەڵام ئەگەر بەردەکە گەورە بوو کە زۆر جار لە ناو گورچیلە جێگیر دەبێت، دەتوانین بە ووردکردنەوەی و شۆردنەوەی میزڵدان چارەسەری بکەین لە ڕێگای بەکارهێنانی دەنگی شەپۆلی بەرز بۆ ووردکردنەوەی بەردەکە بۆ ئەوەیە لەگەڵ میزەکە دەربچێت (ئەمەش لە ماوەی یەک سەعات تەواو دەبێت)، بەڵام لە هەندێ حاڵەت دەبێت بە نەشتەرگەری بەردەکە لەناوبدرێت (ئەمەش لە حاڵەتێکی کەم نەشتەرگەری دەکرێت ئەگەر هیچ ڕێگایەکی دیکە چارەسەری نەکرد). هەروەها بۆ خۆپاراستن لە دروست بوونی بەردی گورچیلە دەبێت ئاو خواردنەوەی ڕۆژانە زۆر بێت (٢ تا ٣ لیتر ڕۆژانە) و ئەگەر وەرزشی ڕۆژانەت هەبوو دەبێت ئەم ڕێژە زیاد بکەیت بەتایبەتی لە کاتی گەرما. دەبێت خۆت بپارێزی لە خواردنی سپێناغ و هیلیۆن کە دەبنە هۆکارێک بۆ دروست بوونی بەردی جۆری ئۆگزالێت لەگەڵ نەخواردنی شیر و شیرەمەنی وەکو پەنیر و کەرە یان کەم خواردنیان. زۆر جار دەبێت بەردەکە شیبکرێت بۆ زانینی پێکهاتەکەی لە دوای وەرگرتنی نمونەی میزەکە (کە لە دوای ٢٤ سەعات لە مانەوەی لەناو میزڵدان وەردەگیرێت بۆ شیکردنەوە)، هەروەها دەبێت خواردنی پرۆتین و خوێ کەم بکەیت. دەبێت بەیانیان زوو چار پەرداخی ئاو بخۆیت پێش نان خواردن ئەگەر توانات هەبوو (یەکەم ڕۆژ یەک پەرداخ و دووەم ڕۆژ دوو پەرداخ تاوەکو بتوانیت زیادی بکەیت. ئەو پرسیارە لە لایەن (د.سۆران محمد غەریب) وەرام دراوەتەوە.

پە/ کانی، سلێمانی: ئەمە ساڵێکە لە زۆربەی ڕۆژەکان هەست بە سەرئێشە دەکەم، دەرمانی دژ بە سەرئێشە دەخۆم و لە زۆربەی کات هەست بە هیلاکی دەکەم لەگەڵ ئازاری پشت؟



و/ وادیارە کێشەی سەر ئێشەی دەروونی یان سەر ئێشەی کرژبوونی دەمارگەلیت هەیە کە یەکێکە لە بڵاووترین جۆرەکانی سەرئێشە لەم سەردەمەدا ناسراوە بە هۆی ئیش و کاری ڕۆژانە دەردەکەوێت. هۆکارەکەی دەروونییە، وەکو: ترس و مات بوون و بیرکردنەوەیەکی زۆر لەگەڵ قەهر و خەفەتە. یەکێگ لە نیشانەکانی ئەم حاڵەتە زوو تێکچوونی دەمارگەلی و کەم خەوی لەگەڵ گیریان و هەوڵدان بۆ پەلاماردانی کەسانی دیکە. لەگەڵ سەرئێشە زۆر جار هەست بە ئازارێک لە دەوروبەری سەر و ئەم ئازارە زیاد دەکات ئەگەر دەست بخرێتە سەری لەگەڵ ئازاری ماسولکەی مل و بەشی پێشەوەی دەموچاو و ئازارەکەی تا ماوەی چەند سەعاتێک بەردەوام دەبێت یان بۆ چەند ڕۆژێک و جیاواز دەبێت لە کاتەکانی و زیاد دەکات بە تایبەتی لە کۆتایی ڕۆژگار و لە کاتی نوستنەوە. هۆکاری ئەم جۆرە سەر ئێشە کرژبوونی دەمارگەلی و مات بوون و دڵەڕاوکێی دەروونی کە دەبێتە هۆی کرژبوون لە ماسولکەکانی سەر و کەمی ناردنی خوێن بە هۆی تەسکبوون لە خوێنبەرەکان و

هەست کردن بە ئازارەوە لە دواییدا. ئەم حاڵەتە دەتوانین بە دەرمانی خاوکەر دژ بە ئازار چارەسەری بکەین وەکو بینادۆڵ و دەرمانەکانی چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێی



دەروونی و خاوکەری ماسولکەکان، بەڵام ئەم جۆرە دەرمانانە مەترسییان زۆرە بۆ مرۆڤ ئەگەر بەردەوام بێت لەسەر بەکارهێنانیان، لەبەر ئەوە پێم باش نییە بەکاریان بهێنی. دەتوانیت بە مەساج کردنی ماسولکەکانی سەر بە ئاوی گەرم بە تایبەتی لە بەشی پێشەوەی سەر ئازارەکە کەم بکەیت بەڵام دەبێت خۆت بپارێزی لە ترسی دەروونی و ماتبوون و خواردنی ڕۆژانەت باش بکەیت و ڕێژەی ڤیتامینەکانی (B) زیاد بکەیت یان بە شێوەی دەرمان (وەکو حەپلە و دەرزی) یان بە شێوەی خۆراکی دەوڵەمەند بەم جۆرە ڤیتامینانە وەکو باسم کرد. پێویستە فەحسی بڕبڕەکانی پشت بکەیت بۆ زانینی حاڵەتەکە بە وردی چونکە ئەمەش هۆکارێکە بۆ سەر ئێشە. خوای گەورە شیفات بدات. ئەو پرسیارە لە لایەن (د.سۆران محمد غەریب) وەرام دراوەتەوە.

پ٦/ کانی، کەرکووک: من ماوەی ١٠ مانگە سک ئێشانێکی نا ئاساییم هەیە لە کاتی عادە بووندا تەنانەت لە هۆش خۆم دە چم و دەشرشێمەوە. هۆکاری ئەمە چییە؟

و/ خوشکی بەڕێزم، زۆر جار ئازاری سووڕی مانگانە زۆر دەبێت بەهۆی زیادبوونی ڕێژەی پرۆستاگلاندین و کرژبوونی ماسولکەکانی منداڵدان و ئەمەش بە دەرمانی ایبوپرۆفین چارەسەردەکرێت (بەڵام ئەم دەرمانە بۆ مەعیدە باش نییە). یان بە وەرگرتنی ٥٠٠ ملیگرام کالسیۆم و ٢٥٠ ملیگرام مەغنیسیۆم. هەروەها بە وەرزشی ڕۆژانە و خۆشۆردنەوە بە ئاوی شلەتێن و مەساج کردنی هەردوو پێ و پەستانی دەست لەسەر خوارەوەی پشت لەگەڵ کەم خواردنی چەوری و زۆر خواردنی خۆراکی ڕووەکی زۆر باشن بۆ ئەم حاڵەتە یان دهتوانین هەر دهرمانێکی تری ئازار شکێن بهکار بهێنیت بهحهپ یان بهدهرزی.

ئەو پرسیارە لە لایەن (د.سۆران محمد غەریب) وەرام دراوەتەوە.

پ٧/ کاروان، کۆیە: من ماوەی (١٥) ساڵە توشی ئینزلاق هاتووم ئایا جگە لەعەمەلیات چی بکەم باشە؟ وە تکایە بفەرموون بە دیاری کردنی ئەو وەرزشانەی کە کەسێک ئینزلاقی هەبێ بۆی باشە یان هەر چارەسەرێکی سروشتی کە باشە؟

و/برای بەڕێزم، هۆکارەکانی ئینزیلاق جوڵاندن یان داگرتنی پشت بە شێوەی کتوپڕ لە کاتی هەڵگرتنی شتێکی قورس کە دەبێتە هۆکارێک بۆ دروستبوونی پەستانێک لەسەر ڕیشاڵەی دەمارگەلی لە بڕبڕەی پشت و ئازاری زۆر لەگەڵ نەبوونی هەستەوەر و



لاوازی لە ماسولکەکانی قاچ و پێ ئەگەر چارەسەر نەکرا. زۆر جار هەست دەکرێت بە ئازار لە خوارەوەی پشت لەگەڵ ئازاری زڕان و سڕبوونەوەی پێ، ئەمەش بە هۆی هەوکردنی دەمارگەلی ئەو شوێنە ڕوودەدات وەکو باسم کرد. دەبێت بە تیشک بزانین حاڵەتی پڕپڕەی پشت چۆنە وەکو تیشکی ڕەنین. بۆ چارەسەرکردنی ئەم حاڵەتە دەبێت ئیسراحەت بکەیت لە جێگایەکی ووشک یان پڕ کە زۆر نەرم نەبێت (یعنی پارچە دارێک لە ژێری بێت) لەگەڵ دەرمانی خاوکەر (مسکن) بۆ ئازارەکە و ماسولکەکان لەگەڵ بەکارهێنانی پشتێن بۆ پشتگیری کردنی بڕبڕەی پشت. زۆربەی حاڵەتی ئینزیلاق پێویست ناکات بە نەشتەرگەری و باش دەبێت بە جۆرەکانی تری چارەسەرکردن بەڵام ئەگەر نیشانەکانی بەردەوام بوون و لاوازی دەرکەوت لە جموجۆڵی پێ دەبێت بە نەشتەرگەری چارەسەر بکرێت. زۆر جار پێویستە بە ئیسراحەت لە جێگا و کەمی جموجۆڵ بۆ ماوەی ٢ تا ٦) حەفتە.)

دەبێت کێشی لەش زۆر نەبێت و نابێت لەسەر سک بخەویت. هەروەها نابێت شتی قورس هەڵبگریت و دەبێت لەسەر کورسی دابنیشیت کە بۆ ماوەی (٣٠) خولەک زیاتر نەبێت ئینجا هاتووچۆ بکەیت ئینجا دانیشتن لەدوای. پێویستە لە لای کەمەوە بەردەوام بیت لەسەر هاتووچۆی ڕۆژانە بۆ ماوەی (٣٠) خولەک. مەلەوانی لەسەر پشت لە کاتی هاوینان زۆر باشە بۆ بە هێزکردنی ماسولکەکانی پشت. بۆ لێخوڕینی ئۆتۆمبیل پێویستە لەم حاڵەتە شتێک دابنەیت بۆ پشتگیری کردنی پشتت لەگەڵ بردنی کورسی یەکە بۆ پێشەوە تاوەکو حەوز و ئەژنۆ زۆر نەچەمێننەوە لە کاتی لێخوڕین و دەبێت لە دوای یەک سەعاتی لێخوڕین دابەزیت لە ئۆتۆمبێلەکەت و دەست بکەیت بە هاتووچۆکردن بۆ ئیسراحەتی ماسولکەکانی پشت. هەروەها بۆ ئەم حاڵەتە پێویستە خواردنی ڕۆژانە دەوڵەمەند بێت لە برۆتین و کالسیۆم وەکو ماست و پەنێر و کەرە (شیر و شیرەمەنی) لەگەڵ کەمکردنەوەی نشاستە و شیرینی و خواردنی ترشیات. ئەو پرسیارە لە لایەن (د.سۆران محمد غەریب) وەرام دراوەتەوە.

پ٨/ من ساڵێک و هەشت مانگە شووم کردووە منداڵم نایێت، بۆیە: چووم بۆ

لای دکتـۆر عیلاجی بۆ نوسـیوم یەکێک لەو عیلاجانە لەکاتی سـوڕی مانگانە دەخورێت کـە نـاوی (clomid). ئایـا ئـەم حەبە ئەبێتـە هـۆی تووک زۆر بـوون؟ دوو حەبی تریشی بۆ نووسیوم کە بەردەوام ئەیخۆم کە ناویـان (emifolTD) (diabesin) ئایـا ئەم حەبانە ئەبێتە هـۆی زیادکردنی موو؟ زۆر سوپاس بەڕێز.



www.silkroad-pharmacy.com

و/ حەبـی کلۆمایـد دەرمانێکـە بـۆ چالاککردنـی هێلکەکردنـی هێلکـەدان بەکاردەهێنرێت کـە دەبێتە هۆی زیادبوونی ڕێژەی هۆرمۆنـی (FSH) و گەورەکردنی هێلکـەی هێلکەداندا. دەبێـت ئەم حەبە بۆ مـاوەی پێنج ڕۆژ لە کاتی سـووڕی مانگانە بەکاربهێنرێت (لە دووەم یان پێنجەم ڕۆژی سووڕی مانگە دەست پێ دەکرێت) و زۆربەی ئافرەتان لە دوای بەکارهێنانی ئەم حەبە بە شەش مانگ سـکپڕ دەبن. بەڵام حاڵەت وا هەیە لەگەڵ حەبی کلۆماید پێویستە دەرمانی تایبـەت بە زیـاد بوونی ڕێـژەی هۆرمۆنی ئەنسۆلینی بدرێتێ یان دەرزی هۆرمۆن لەگەڵ بـەدوا داچوونەوەیەکی وورد بە بەکارهێنانی شەپۆلی دەنگی (موجات ×وتیە) بۆ بینینی شـێوە و حاڵەتی هێلکەکانـی هێلکەدان و خۆپاراستن لە زیاد بوونی نائاسایی چالاکی هەردوو هێلکەدان. وا دیارە لە پرسیارەکەت کێشەی کیسـی هێلکەدانت هەیە کە دەبێتە هۆی تێکچوون لە کاتی سـووڕی مانگانە و زیاد بوونی کێشـی لەش و چەوری پێست و دەرکەوتنـی زیبکەی دەموچاو و زیاد بوونی ڕێژەی مووی دەموچاو و سـک و سەرەوەی یـان خوارەوەی لێو و هـەردوو زڕان لەگەڵ کێشـەی دواکەوتنی سکپڕی دا. ئەمەش بە هـۆی تێکچوونی ڕێژەی هۆرمۆنەکانی (LH و FSH) ڕوو دەدات. دەرمانـی ڕێکخـەر دەدرێت بـۆ کاتـی سـووڕی مانگانە یان دەرمانی هاندەر بـۆ چالاککردنی هێلکەدان بۆ سـکپڕی. زۆر جار بە هۆی کیسـی سەر هێلکـەدان دەبینین ئەنزیمەکانی شـەکرین تێکدەچن و پێویسـتە بە دەرمانی نەخۆشی شەکرە چارەسەر بکرێن لەگەڵ کلۆماید. زیاد بوونی ڕێـژەی قەڵەوی لە وورگی سـکەوە زیاتـر دەردەکەوێـت لەم حاڵەتـە. دەبێت کێشـی لەشـت کەم بکەیت (زۆر گرنگە بۆ چارەسـەرکردنی کیسـی سـەر هێلکەدان) لەگـەڵ ڕێکردنی خێرایـی ڕۆژانە بۆ ماوەی (٣٠ تا ٦٠) خولەک و نەخواردنی چەوری و خۆپاراستن لە جگەرە کێشان.

بهکورتـی بهرێـزت کیسـی هیلکهدانت ههیه. ئەو پرسـیارە لە لایەن (د.سـۆران محمد غەریب) وەرام دراوەتەوە.

پ٩/ هیـوا، کەسـنەزان: چارەسـەری قـژ ڕووتانـەوە چیـە چونکـە مـن قـژم زۆرنەڕوتێتەوەشامپۆکەشـم بـۆ کریـوە قژم پێنج مانگیش ئەبێت بۆیەم لێ نەداوە بەس قژیشـم درێژ بۆتەوە ئیتر نازانم هی ئەوە بێت یان نا؟؟؟؟؟؟؟؟

و/ کێشەی قژ هەڵوەرین جیاوازی هەیە لە نێوان مرۆڤێک و مرۆڤێکی دیکە ئەگەر کوڕ بێت یان کچ بێت بە هۆی تەمەن و هۆڕمۆنی ناو لەش و کێشـەی بۆماوەیـی (وراپی) و جۆری خواردن و دەرمان و کێشەی دەروونی و.... هتد. زۆر جـار قژ هەڵوەرین لە دوای تووشبوون بە تای درێژخایەن و کەم خوێنی و هەوکردنی میکرۆبی و لە دوای نەشتەرگەری و کێشـەی دەروونـی قـورس ڕوودەدات و دەبێتە هۆی هەڵوەرینی قژ بۆ ماوەی چەند حەفتەیەک کە لەم حاڵەتە دەبێت بە ترشی ئەمینی (برۆتین) چارەسەر بکرێت. زۆر جار لە تەمەنی (٢٥) سـاڵان زیاد دەکات بە تایبەتی لە ئافرەتانەوە لەم تەمەنە ڕوودەدات. هەروەها کرژبوونی دەروونـی و دەمارگەلـی و کەمـی هاتووچۆی خوێن لە بەشـی پێسـتی قـژەوە دەبێتە هۆکارێـک بۆ قژ هەڵوەریـن بە هۆی کەمی شـانەکردن بـۆ ماوەیەکـی زۆر و کەمـی هەڵمژینـی هەوای پاک و خاوێن لەگەڵ کەم خۆراکـی و بەکارهێنانی سشـوار (ڤێر) بۆ ووشککردنەوەی قژ بۆ ماوەیەکی زۆر و بۆیاغ کردنی قژ و بە کارهێنانی شامبۆ (کە ماددە ی کیمیایی جۆراوجۆری زۆرە و دەبێتە هۆی قـژ هەڵوەرین) و تووشـبوون بە هەوکردنی کەڕوویی لەو شـوێنەدا کە دەبنە هۆکارێکی سـەرەکی بـۆ قـژ هەڵوەریـن. هەروەها زۆربـەی جۆرەکانی قژ هەڵوەرین و کەچەڵی هۆکارەکەی جیناتـی بۆماوەی یە (وراپیە) و هۆڕمۆنییە.لە ئافرەتان بە شێوەی گشتی ڕوودەدات لە تەمەنی (٣٠) ساڵان. هەروەها کێشـەکانی گلانـدی دەرەقی و نەخۆشـی شـەکرە هۆکارێکن بۆ قـژ هەڵوەرین. لەم سـەردەمەدا دەبینین قـژ هەڵوەرین ڕێژەی زۆر زیاد دەکات لـە ئافرەتاندا بە هۆی زۆر بەکارهێنانی جۆری دەرمان بۆ بۆیاغ کردنی قژ لەگەڵ بەکارهێنانی جۆرەکانی گەرمکردنی بە ئامێرێکی جۆراوجۆر. هەروەها نەخۆشـی درێژخایەنـی جگـەر و گورچیلـە دەبنـە هۆکارێـک بۆ قژ هەڵوەریـن. زۆر گرنگە لە دوای شیکردنەوە و فەحس بزانین هۆکارەکە چییە بـۆ دانانی چارەسـەرێکی گونجاو و ئەمەش پێویستە لە لایەنی پزیشکی پسپۆڕ لە بواری نەخۆشـیەکانی پێسـت و گلاندی گشـتی و میزڵدان و ئەندامی زاوزێ ئەنجام بدرێت بە شـێوەی ڕاسـتەوخۆ. دهنوانیت ئهمانهبهکار بهێنیت:

(1. FULICA ANTIHAIR LOSS SHAMPOO) و (2) MINOXIDYL SHAMPOO

ئەو پرسیارە لە لایەن (د.سۆران محمد غەریب) وەرام دراوەتەوە.



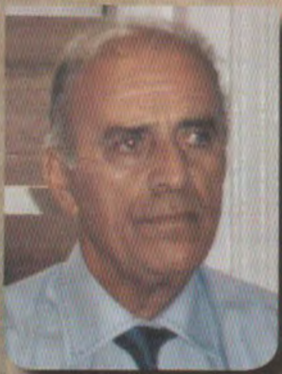
هی کامیان نەماوە؟!!

خۆشەویستێکم، کە کەسێکی ناوداری کوردەوارییە! بۆی گێڕامەوە: ئەو ساڵەی (مامۆستا هەژار) چووە بەر دلۆڤانی خودای گەورە، وە لەبەر ئەوەی مامۆستا هەژار کەسایەتیەکی کورد و شاعیرێکی ناوداری کوردان بوو، وە بڕیار درا بوو، کە: تەرمەکەی لە مەهابادێ بنێژن، بۆیە: سەردانی ئەو شارە خۆشەویستەم کرد بۆ بەجێهێنانی ئەو ئەرکە و وەکو وەفایەک بۆ ئەو کەلە شاعیرە! ئینجا، مامۆستا هەژار ڕێزێکی گەورەی لای هەمووان هەبوو، هەتا جەنابی (کاک مسعود)یش تەشریفیان هێنا بوو، بە بەژدار بوون لەو مەراسیمە. دوای ناشتنی و بەجێهێنانی ئەرک، گەڕامەوە کوردستان. هەندەی نەبرد، کە: جەنابی (کاک مسعود) ناردی بەدوامامدا، وە لە کاتی دانیشتن پرسی: (ئەرێ ئەو باخ و ڕەزە لە سەر ڕێگای مەهابدێ بوو زۆر تەڕ و ئاودار دیار بوو! هی کێیە؟ وە خاوەنەکەی کێیە؟!) گووتی: دەنگم نەکرد!! جارەکیدی پرسیەوە، گووتم: جەناب من تەمای ئەوەم هەبوو کە پرسی کتاب و نووسین و مێژوو و ئەدەبم لێ بکەیت!؟ نەک پرسی زەوی و زار و باخ و باخات. هەرچەند کەمەک گرژ بوو هەر خۆی هەڵیدایە و گێڕایەوە: کاک مسعود، گووتی: تازە دەهات جاحێلۆکە دەبم، واتە: جاحێلەکی ڕژد نەبووم بەڵکو جاحێڵۆکە بووم! ڕۆژەک چوومە مەجلیس و دیوەخانی باوکم. دەبینم: لەوێ، مشت و مڕ دەکات دەگەل کابرایەکی فەلاح و هەر ئەوەتە لە بەری ناپاڕێتەوە! باوکم دەیگووت دەبێت ئەو زەوییە چۆل بکەیت، ئەو زەوییە تاپۆی هی ئێمەیە! ئەویش دەیگووت، کە: ئەو زەوییەکەی کردووە و کێڵاویەتی و هەنووکە بەجێی ناهێڵیت. چەندی باوکم دەیکرد، وە داوای لێدەکرد، کە زەوییەکە جێ بهێلێت! فەلاح نەدەهاتە ڕایێ. هەتا کار گەیشتە ئەو ڕادەیەی کە (کاکەی فەلاح) دەستی دایە پیرە تفەنگەکەی، وە کراشی دەبەر کرد! وە گۆتی: ئەوە ئەمن ڕۆیشتم، ئەوجا خوام لەو خوایەی یەک کەس دێتە سەر زەویێ یان بە ئاقاری دادەچن، ئەوجا یان خوا بە من دەدا یان بە ئەنگۆ دەدا. کابرا، لێیدا ڕۆیشت و حیسابی لۆ کەس هەر نەکرد و مەجلیسەکەی بەجێهێشت. منیش، تازە دەهاتم جوانکە دەبووم و گەنج بووم و خوێنم گەرم بوو! وە ویستم بەدوای دابچم، بزانم بۆ کوێ دەچێت؟! هەتا توانیم خۆم لە دانیشتنەکە بدزمەوە، کابرا لەو شوێنە بزر ببوو! ئەو کاتیش، تورمبێل هەر کەچە جێب بوو. بڕۆ، دەبینم لە پشتەوە بووە تەقە و لە دیوەخانێ گوولەی بووکانی بە سەر جێبەکەیان داهەڵدەدا و بەو مانایەی بگەڕێنەوە. ئەو کات تەلەفۆن و لاسلکی نەبوو، ئەگەر پێشمەرگە بیوویستایە یەکتری ئاگادار بکەنەوە، ئەوا: گوولەی حەریق بە بووکانی هەڵیان دەدا بەو مانایەی کە ئاگادار ببەوە. بۆیە: کە گوولەکانمان دیت، گەڕاینەوە. مەجلیسی باوکمیش هەر قەرەباڵغ بوو،خەڵکی لێ بوو! وە دوای کەمەک چۆل بوونی، گۆتی: ئەوە بۆ کوێ چوو بوون؟! گووتم: بۆ لای برادەرێک! گووتی: نا، ئێوە بە دوای ئەو فەلاحە چوو بوون!؟ گووتم: بەڵێ! وا بوو. بەس باوکە چۆن بوو، کە: تۆ ئەوەندەت لێ قەبووڵ کرد، وە ئەو دەستی دایە تفەنگی و گۆتی: وا و وا دەکەم و چیتان نەکردووە بیکەن؟! وە تۆ متەقت لێوە نەهات، وە بەبێ ئەوەی دەنگ بکەیت ڕێگاتدا کە ئەو فەلاحە بڕوات؟!گووتی: بێنەکی دایە، وە دوایێ گۆتی: ئەوە فەلاحی کوردییە عیزەت نەفسی هەیە و خۆی زۆر لا گەورەیە و عیزەت نەفسەکەی ناهێلێت لای من نەوی بکات و دابهێنێت! وە هەندە بڕوای بە من هەیە، وە عیزەت نەفسی من دەناسێت و دەزانێت لە مەجلیسی من قەت ناعەدالەتی بەرامبەر ناکرێت و من بە بەرز تەماشا دەکات، وە دەزانێت قەت قەبوولم نییە غەدری لی بکرێت بۆیە: وا سەریەست و بەبێ پەروا قسە دەکات! ئەوە عیزەت نەفسی ئەو کابرایە، بۆیە: منیش بێدەنگیم کرد، وە لە هەقەکەم خۆش بووم لەبەر ئەوەی وای لێتێگەیشتم. ئەو عیزەت نەفسەکەی خۆی لا گەورەیە و منیشی لا گەورەیە و عادیلە! ئەوجا، وەکی ئەو سەربردەیەی دەگێڕاوە، منیش: لە زرووفی هەنووکە ڕادەمام و سەیرم دەکرد، کە: ڕێک پێچەوانەیە!؟ ئەوجا، نازانم ئەم عیزەت نەفسی نەماوە یان ئەو عەدالەت و حاکمایەتی و عیزەت نەفسی نەماوە! نازانم، هی کامیان نەماوە؟!!!؟

سایەقی ئیسعاف و ئامۆژگارییەک!!!

زەنگی مۆبایلەکەم لێیدا! هەلەو، هەلەو... دەبینم: (د.داود)ی برادەرمە! بە دەنگی تووڕە و هەروەک کەتنەک قەوما بیت. گۆتی: کهللە لە کێندەرێیت؟ گۆتم: لە خەستەخانەی ڕزگاریم. گۆتی: باشە، دەوەرە ئەمن لە سەر شەست مەتری تاپۆنم کردییە و ترومبێلی ئیسعاف خۆی لە تورمبێلەکەم دایە! گۆتم: باشە، وا دێم. کورە، مامە بێیت؟ کاکە، دێم خەمت نەبیت. وەکی چووم، دەبینم (د.داود) تازە ئەو تورمبێلانەی دەیرێنێ ئۆبامـا تازەی کڕییە و هەینێ مۆدیل بوو. بە دڵ و داوی کڕییە، ڕەنگ بیت یەک حەفتە بوو بیت هاژووت بی، هەر هەندە دەبوو. ها چ بووە؟ ئەوە، ئەو سایەق ئیسعافە لە لا لموزی تورمبێلەکەمی دایە و دەعامییەکەی تێکشکاندییە! ئەها، نابینیت کەتیتە کێندەرێ! وەکی چووم، دەبینم: دەعامی کەلۆ کەلۆیتی! هەر لێبوویتەوە! سەیر دەکەم، ئەوە ئەو کوڕە کە تازە دامەزراوە و سایەق ئیسعافە نوێیەکەیە. گۆتم: باشە، کوڕم ئەوە لۆ هەندە بە خێرایی هاژووژتیتت؟! گۆتی: دکتۆر، بە خوای دەستم زۆر کورتە! سبەینێ لۆ مەسروفی بیست هەزارم قەرز کردییە، وە هیچ مووچەم وەرنەگرتییە. گۆتم: باشە، کوڕم لۆ هەندە تورمبێلت بە خێرایی لێخوڕییە؟! گۆتی: دکتۆر، ئەو مورافیقی نەخۆش تەنگاوی کردم، وە هەر دەیگۆت: قوربانە، نەخۆشەکەمان زۆر شووڕە و خێرابە! لۆیە بە پەلە تورمبێلم لێدەخووڕی. ئەمە، وا لەو قسانە دابووین، دەبینم: مورافیقی نەخۆش هەڵیدایە و گۆتی: ئەوجا، ئەوە ئەمنیش گۆتم خێرا لێخووڕە! ئەتوو لۆ بە گوێی من دەکەیت؟! سایەق ئیسعاف ما خۆی سەر زەنشت بکات. بزانە، ئیشم لۆ کێ کردییە؟! گۆتم: کاکە، بڕۆ گەردنت ئازا بیت! بڕۆ، هیچمان لێت ناوێت و ئەمن لە جیاتی (داود) عەفووم کردی؟ پیاو لۆ خوای برێت، کە: من وامگۆت (داود) متەقی لێوە نەهات! گۆتی: چ دەرێیت با وا بیت! گۆتم: ئەوە دەرێت ئەمن بیست هەزار دینارم قەرز کردییە! بابیتە بەڵا گێڕ هیچ نییە. سووندتان لە سەرم نییە، فەقیرەی بیست و پێنج وەرەقەی لە تورمبێلەکە زەرەر کرد. هەنووکەش، کە: جار جار سایەق ئیسعافەکە دەبینمەوە، هەر ئەو دەرێت: کاک دکتۆر، ئەو مورافیقی نەخۆشە لۆ هەندە سەگباب بوو! دەیگۆت: ئەوە، ئەمنیش گۆتم خێرا لێخووڕە، ئەتۆ بۆ خێرا دەهاژۆیت؟ هەنووکەش، قەت لە بیری نەکردییە! بە هیوام، هەموو جار ئەوەمان لە بیر بێت.

ئەگەڕێمەوە بۆ ناو مەردستان



کامیل ژیر

ڕۆڵەی شیرینم، جگەر گۆشەکەم
کۆڵەکەی ژینم، زەبەن هۆشەکەم
پشتوپەناکەم
تاکە هیواکەم
مژارم لێڵە، بازە بەرزەکەم
بەجێم مەهێڵە باڵوگورزەکەم
منی کوردستان
منی مەردستان
نەکەی بە تێشوی مرۆڤخۆرەکان
بە پای پلانی سەگەل بۆرەکان
نە پەرتەوازی !
نە پارچە خوازی!

***

بەڵێ دایەخان، منی هەڵۆی تۆ
بەرز هەڵفڕیم لە مەڵبەنی خۆ
نزم چومە خوار
لەئەم شاروشار
ئەی نائومێدی، ڕەنجی بێوەری !
ئەی نیشتمانم گەنجی گەوهەری
وەی ئاوارەبون!
بێ بەرنامەچون!
ئەگەڕێمەوە بۆ ناوباوەشت
ئەژێێنمەوە ئارامیی لەشت
بازەکەی جاران
ئاوێتەی یاران
نەجەنگێ، ئەنجام لەجێدا ئەمرێ
درەختێ دارە، گوڵ و دڵ بگرێ
مەردستانەکەم
کوردستانەکەم
ئەجەنگم وێنەی برای پێشمەرگە
مەرگ جارێکە و بە مەردی مەرگە

24/7/2015

کلینیکی پزیشکان



هەروەک لە سەرەتای دەرچوونییەوە گۆڤاری پزیشک بەڵێنی ئەوەی دابوو کە ببێتە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و پزیشکان، و هەروەها پردی پەیوەندی نێوان پزیشک و نەخۆش. هەر بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە لەمەو دوا گۆڤاری پزیشک چەند لاپەڕەیەک بۆ ڕێکلام بۆ نۆڕینگەی پزیشکە بەڕێزەکان تەرخان دەکات، هەتا هاووڵاتی کوردی و کوردی زانان ئەگەر بەدوای هەر پسپۆڕییەک بگەڕێن، ئەوا: لە ڕێگای ڕووپەڕی گۆڤاری پزیشک بیبیننەوە و سەردانی ئەو پزیشکە بەڕێزە بکەن، و تەنانەت بۆ ڕاوێژ پێکردنیش ئەدرەس و ناوونیشانی تەواوی پزیشکان بکەوێتە بەر دیدی خوێنەران و یەکسەر نەخۆش و پزیشک پەیوەندی بە یەکتریەوە بکەن.

ماوەکی زۆرە لە هەموو ئەو شار و شارۆچکانەی کە گۆڤاری پزیشکی تێدا بڵاودەبێتەوە خەڵکی پەیوەندیمان پێوە دەکەن و داوای پسپۆڕی لە بوارێکی دیاری کراو دەکەن یان داوای ناو و ئەدرەسی پزیشکێکی پسپۆڕ دەکەن، هەر بۆیە: بوونی چەند لاپەڕەیەکی تایبەت بە ناو و ناونیشان و ئەدرەسی پزیشکان کارێکی پێویست و نوێیە لە ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی، و هەروەها برەودانە بە زانست و زانیاری و سەقامگیر بوونی یاساو ڕێسا پزیشکییەکان و تەندروستییەکان لە هەرێم و لە وڵاتدا.

هەر بۆیە، هەموو پزیشکان و دەرمانخانە و مەڵبەندە تەندروستییەکان و خەستەخانە و نەخۆشخانەکان و دەزگاکانی فرۆشتنی کەرەستەو ئامێرە پزیشکییەکان و هەموو بابەتێکی پزیشکی پەیوەندی بە بەشی ڕێکلامی گۆڤاری پزیشک لە ڕێگای ژمارە تەلەفۆنی: (٠٧٥٠٣١٩٨٠٠٨)ەوە بکەن..

یان بەڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر:
(azadmantik@yahoo.com)

یان لە ڕێگای پێگەی گۆڤاری پزیشک لە فێسبووک:
(pzishkmagazine)

یان لەڕێگای سایت و پێگەی ئەلیکترۆنی گۆڤاری پزیشک
(www.pzishkmagazine.com).

ڕۆژانەی پزیشکێک

گاڵتەی نێوان پزیشکان

ئەڵقەی پازدەم:

که له کۆلێژی پزیشکی تەواو بووین و بووینه پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم)، هەندە نەبوو له گرانی ساڵی نەوەدەکان دەرچوو بوویت. ئەو گرانییەی که ئەو کەسانەی له سیاسەت جاهیلن و نەفام نەزانن گەلانی ئێراقیان تووش کرد، باوەڕیش ناکەم له هیچ شوێنێکی ئەو سەر زەمینە گرانی وا مرۆڤایەتی بەخۆیەوە بینی بێت. که له ساڵی (۲۰۰۱ز) وەکو پزیشک دامەزرام، ماوەک بوو له ڕووی سیاسییەوە ئەمریکا خۆی بۆ سەر هێرش کردنە ئێراق ئامادە دەکرد.

وە ئەو کاتی لەگەل ئەوەی که نەتەوە یەکگرتووەکان ئابڵۆقەی ئابووری خستبووە سەر ئێراق، له هەمان کاتدا حکومەتی عێراقیش ئابڵۆقەیەکیتری ئابووری له سەر کوردستان دانابوو. وە لەبەر ئەوەی وەتیٚ وەتیٚ ڕژێمە یەک بە دوای یەکەکانی عێراق برەویان بە کاری خوبزەیی و له پشتەوە و جاسووسی و موخابەراتی دابوو، لۆیە: ئەوە تەواو کاردانەوەی له سەر هەموو لایەنەکانی ژیانی هەموو تاکەکانی کۆمەڵگای کوردەواری و ئێراقی دیار بوو. که تازە بووینە پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) تازە بوو لەو گرانییەی ڕاست بووینەوە، وە ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستییمان هەندە نەبوو بۆیە تەواو زۆر خۆر بووین! وە هیچ کاتێک دەم و جەم له خواردن نەبوو.

لەبەر ئەوەی زۆربەی کات له ناو قاووشی هەناو (باتنی) بووم، زۆربەی کات درەنگ بە خواردن دەگەیشتم و هەموو خواردنی سەفەریان بۆ ئامادە دەکردم، که هەندەک جار لایەنی خۆشی دەکەوتیٚ. تەنانەت زۆر لەو پزیشکانەی کە لەو کاتی هاوتەمەن و برادەری خۆمان بوون، زۆر جار گاڵتە و سوحبەتی دەکەوتیٚ! بۆ نموونە: جارێک درەنگ هاتمەوە سیٚ لەو پزیشکانەی که گاڵتە و قسەی خۆشمان لەگەل یەکتری هەبوو، هەستا بوون مۆزێکیان هێنا بوو زیاتر له هەشت دەرزی (ڤالیۆم) دەرمانی خەو لەگەل هەشت دەرزی (لازکس) دەرمانی زۆر میز کردن تێکەڵیان کرد بوو! ئەوە بۆ منیان ئامادە کرد بوو، بەو نیازەی که له ناو قاووش بە شەو هاتمەوە بیدەنە من، هەتا تەواو خەوم لێبکەوێت و له ناو خەو میز بە خۆ دابکەم. لەو کاتی برادەرەک هەبوو، ئەویش پزیشکی شەویلاگ بوو، قسەی خۆشمان زۆر لەگەل یەک هەبوو. سیفەتێکی زۆر سەیری هەبوو: قەت نەمدیت بچیت مۆز یان سێو یان خواردنێک بۆ خۆی بێنێت، ئەتوو بۆ خۆت مۆزێکت دەهێنا بخۆیت، جاری وا هەبوو تازە سپیت کرد بوو یەکسەر تێڕوو دەبوو، دەیبرد و دەیخوارد. ئەمن جگەرەکێش نەبووم بەڵام ئەوانەی که جگەرەکێش بوون هەر جگەرەیان دادەگیرساند ئەو دەهات یەکسەر جگەرەی لێدەساند و دەیبرد و جگەرەکەی دەکێشا. هۆدە و بەهووی پزیشکان ئەو کاتی هۆدەکەی درێژووکانی بوو، دوو دەرگای هەبوو یەکێکیان لای سەرەوە بوو ئەویتر له خوارەوە. دەرگای لای خوارەوەی ژووری دانیشتنی پزیشکان یەکسەر لەبەردەم دەرگای نانـدین بوو، هۆدەک کرا بوو بە نانـدین و خواردنی تێدا ئامادە دەکرا. ئەوجا ئەگەر له ناوەندی دەرگا بایت، ئەوانەی له ژووریٚ بوون دەرەوەیان نەدەدیت چونکە هۆدە و بەهووی پزیشکان له شێوەی لاکێشەیی بوو. که له قاووشی هەناو (باتنی) گەڕامەوە، ئەو برادەرانە له هۆدە و بەهووی پزیشکان دانیشتن بوون و خۆیان بۆ کارێک ئامادە کرد بوو. که چوومەوە ناو ژووریٚ، یەک لەو برادەرانە مۆزەکەی بۆم ڕاگرت و لێیم وەرگرت. نەمدەزانی چ هەڵسوکەوتێک و ڕەفتارێک دەکەن بەڵام دیار بوو: که کارێکیان کردووە بەڵام وویستیان ئەمن بخافڵێنن و بە قسە کردن ڕام بگرن، قسەک له من و قسەک لەوان دەگەل یەک خەریک بووین. ئەوە مۆزەکەم هەر له دەستە و هێشتا نەمخواردووە و دانەنیشتووم، سەیرێکی تەلەفزیۆنم کرد. دواتر ئەوە مۆزەکە سپی دەکەم و پەلکەکەم لێدەکردەوە و گەیشتمە ناو دەرگای هۆدەکە و کردمەوە بچمە ناو نانـدین، لەو دەمانە پشتم کەوتە ئەو برادەرانە و پزیشکەکەی دەمگووت که هەموو دەم خواردن و خواردن و جگەرەی ڕادەفڕاند بە تیژی هات و مۆزەکەی برد، چ بکەم؟! له ناو نانـدین مۆزەکیترم وەرگرت و دەستم کرد بە سپی کردن و لێکردنەوەی بەرگی مۆزەکەی، داوای خواردنم کرد. لەبەر ئەوەی



دواکەس بووم، بۆیە: دەبووایە چاوەڕێ بم هەتا خواردن گەرم بکەنەوە! بۆیە گەڕامەوە ناو هۆدەی بەهووی پزیشکان و مۆزەکەم بە دەمەوەیە و دەیخۆم. کە مۆزەکەم تەواو خوارد، ئەوان سەیری یەکتریان دەکرد، وە بە یەکتری پێدەکەنین. نەمزانی مەبەستیان چییە؟! چەند جارەک پرسیارم لێکردن ئەرێ چ ڕوویداوە؟ هیچ دەنگیان نەدەکرد، یەکیان دەیگووت: کاکە، ئەوە فیلە هیچ کاری لێناکات. هەشت چییە؟! یەک کارتۆنی بۆ تێکەن کاری لێناکات، ئەوە بەرازە!! دوای گەرم کردنەوەی خواردن، نانەکەم لە هۆدەی پێشەوە کورسی و مێز دانرا بوو خواردم و چوومەوە هۆدەی خۆم بۆ ئەوەی نوێژ بکەم و دووبارە بچمەوە قاووش، چونکە نەخۆشم زۆر بوو ئەگەر خەفەر نەبوومایە دەچوومەوە قاووش هەتا هەموو نەخۆشەکان ببینم. کە چوومەوە قاووش، بینیم کە ئەو سێ برادەرە بەدوام داهاتوون و چاودێریم دەکەن!! ها، ئەوە کووە هاتینە؟! هیچ قسەیان نەدەکرد، تەنیا ئەوە نەبێت لە نێوان خۆیان دەیان گۆت: کاکە، ئەوە فیلە هیچ کاری تێناکات. بە ڕاستی تەواو لێیان تێنەدەگەیشتم، لۆ ئەو قسەیە دەکەن؟! نزیکەی سەعات دووی شەو دەبوو، کە گەڕامەوە خانووی پزیشکان ئەو برادەرانە هەر بە خەبەر بوون. لەبەر ئەوەی هەندەک جار برادەرە پزیشکەکان سەیری هەندەک جۆری فلیم و تەمسیلیان دەکرد، وە ئەمن لەوانە نەبووم بۆیە سەلامێکم لێکردن و نەچوومە بەر تەلەفزیۆن بۆ ئەوەی تەواو بە کەفی خۆیان بکەن. خەوم لێکەوت، بەیانی کە لە خەو هەڵسامەوە دوای خۆ شووشتن چونکە هەموو بەیانیان وافێر ببووم کە هەموو ڕۆژ پێش چوون بۆ دەوام دەبووایە خۆ بشۆم، وە هەموو دەبووایە ڕدێن تراش بکەم جاری واهەبوو دەیانگۆت: عەسکەرییە و دکتۆری نییە. بۆیە لۆ بەیانییەکەی ئاسایی خۆم بووم، ئەو ڕۆژ ئەو سێ برادەرە هەر نەنووست بوون و چاوەڕێ بوون بزانن: ئایا چم بەسەر هاتووە و نەتیجەی ئیشەکەیان چی لێهاتەوە؟! هەر بە سەرسووڕمانەوە سەیری منیان دەکرد و خۆیان بە ژوورەکەی من داکرد بزانن حالی ژوورەکەم کووە؟ ها، چتان دەوێت؟ چییە؟ دەرێی ئیشەکتان کردییە؟! دەزانم چەندە مزیڕ و بەد عەمەلن، برێن: چتان کردییە؟ دەنگ نەبوو، بەس بە یەکتری دەگرژینەوە. دوای ئەوە کە هیچ دەنگیان نەکرد، چووم بۆ ناو قاووش و دیتنی نەخۆشان. وە هەموو ڕۆژ لە قاووش دوای سەعات یەکی نیوەڕۆ دەهاتمەوە، ئەو ڕۆژی درەنگتریش هاتمەوە هێشتا هەر لە خەو دابوون. دوای ئەوەی کەمێک حەوامەوە و بۆ عەسر دووبارە چوومەوە قاووش بۆ بەدوا داچوون و زانینی ئایا پشکنین و فەحسی هەموو نەخۆشەکان هاتیتەوە. بۆ ئێوارە گەڕامەوە، دیتم هەر سێکیان لە خەو هەڵساون و پشتە چاویان ئەستوور بووە؟! دیارە: دوێنێ شەو قوزەڵقورتان کردووە؟! هەی بەد عەمەلینە، ئەوە چتان کرد بوو؟ دەنگیان نەکرد، بەس گۆتیان: ئەتوو فیلی، خۆ چ کارت لێناکات! ئەو ڕۆژی هیچیان نەگۆت. هەروەک ڕۆژان لە شەو دووبارە چوومەوە بۆ نەخۆش دیتن، هەتا درەنگانی شەو، کە هاتمەوە بۆ ژووری خۆم. بەیانی ڕۆژی دووەم نانی بەیانیمان دەخوارد، یەک لەو برادەرانە لام دانیشت بوو بەیەکەوە نانمان دەخوارد. گۆتی: دەزانی هیچ کار لە تۆ ناکات؟ کوورە خۆ ئەتوو بەشەر نیت؟! گۆتم: لۆ؟ گۆتی: هەشت شورنقەی میز کردن و هەشت شورنقەی خەوێمان لۆ لە ناو مۆزەکەی کرد بوو ئەوەی دامانەتوو کە خواردت و هیچ نەخەوت هات، نە میز بەخۆ داکرد؟! ئەرێ ئەتوو چی، خۆ بەشەر نیت؟ هەر ئەو قسەیەی کرد، یەکسەر برادەرەکەی پزیشکی شەویلاگم بیر هاتەوە. ئەرێ لە کێیە؟ پرسیم کەس دیتوویەتی؟ ئەوانەی کە لە ناندینی خانووی پزیشکان کاریان دەکرد، گۆتیان دوو ڕۆژە کەس نەیدیتییە و نەبینراوە. بۆیە ناردمان بۆ تابقی سەرەوە کە هۆدەی ئەو پزیشکەی لێ بوو، کە لە کەلەش لاواز و بچووک بوو. لە دەرگای هۆدەکەی دەدەن و بە حالە حال خەبەری بیووەوە، وە دەرگای کرد بووە. ئەو کوڕەی کە لە دوامان نارد بوو، تۆباڵ بە ملی ئەو بێت گۆتی: هەموو ژوورێی تەڕ کرد بوو، خۆی گۆڕی بوو و هاتە خوارەوە توومەز ماوەی (٣٦) سەعات خەوت بوو هەموو قەلبی ڕەق ببوو. کە هاتە خوارەوە هەر خۆی لێک دەکێشاوە، ئەو چم لێهاتییە؟ کوڕە، ئەوە ئەتوو دوو ڕۆژە هەر نووستوویت؟ هیچ وەرامی نەبوو، بەس گۆتی: ئەو وەختی مۆزەکەم لە تۆ وەرگرت و خواردم، یەکسەر خەوم هات بۆیە چوومەوە ژوورێ و نووستم و ئەوە تازە خەبەرم دەبێتەوە. ئیشەکە ئاشکرا بوو، هەی مەلعونینە!! ئەوە لۆ منتان دانابووەوە بەس ئەو بەستەزمانە پێوە بوو. باشە، دەردتان لە گیانم بکەوێت بزانن ئەو دڕکەتان هەر لە بن پێی دەردەهێنم! ئەو برادەرەش کە هەنووکە پزیشکی پسپۆڕی شەویلاگە لە هەینێوە خواردن و خواردنەوە و جگەرەی لە دەست کەس ڕانەفراند و تەواو تەمبێ ببوو. وە ئەگەر بچوویایتە شتێکت بۆ ببردبا، قەت لێتی وەرنەدەگرت و تەمبێ ببوو.



General Topics

مۆرفین

ماددەیەکی ئازار شکێن و هۆشبەری بەناوبانگە! سەرچاوەی ناوەکەی لە زمانی یۆنانییەکانەوە، هاتووە کە: (morfini) یان (morfefs)، کە: ماناکەی واتە (کوڕی شەو) یان (کوڕی خەو). ماددەی مۆرفین، ماددەیەکی نیمچە تفتە و لە (ئەفیۆن) دەردەهێنرێت، وە ئەو ماددەیە هۆشبەرە و ئازار شکێنەکی توندە. لە زانستی پزیشکیدا زۆر بە بەرباڵوی بۆ لابردنی ئازار و ئێشی توند بەکار دێت، وە زۆریش وەکو ژان لابەر بەکار هاتووە. ئالوودە بوون بە ماددەی مۆرفین، ئەویش ئاریشە و گرفتی تەندروستی دروست دەکات! وە کەسەکە تووشی لەڕ و لاوازی و داهێزران و زین کوێری و لاوازی هەستەکان دەبێت.



قنزاونزا

ناوێکی داتاشراوە لە (ئەنفلەوەنزا)، وە سەرچاوەی ناوەکە لە زمانی لاتینییەوە هاتووە بە مانای (توند یان زاڵ)، کە: نەخۆشییەکی پەتاییە و بە هۆی ڤایرۆسێکەوە تووشی مرۆڤ دەبێت، وە نەخۆشەکە تای زۆری دەبێت و هەڵامەتی دەبێت و هەموو گیانی دەیەشێت، وە نیشانەی دەمـاری و کۆئەندامی هـەرس دروسـت دەکـات. وە لە هەنووکەدا بە نەخۆشی (ئەنفلەوەنزای بەراز) دەناسرێت. وە لە ناو کوردەواری لە کۆندا، لە ڕووی ئیدیۆمەوە ئەگەر کەسێک چەتوون و مزیڕ بووایە، وە گرفتی دروست بکردبا، ئەوا: دەیان گۆت، کە: دەرێی قنزاونزای!!!



نەمسا

لە زمانی تورکی زاراوەی (نمجە)ش بەکار هاتووە، وە بە (نەمسا)یان گووتووە (نمجە)! ئەو نـاوە سەرچاوەکەی لە زمانی (سلافی) هاتووە، کە ووشەکە (Nyemats)، بەو زمانە واتە: (کەڕ) بەو مانایەی کە هیچ نابیستێت!؟ ئەمەش لە سەرەتادا (سلافییەکان)، کە: چاویان بە ئەڵمانەکان کەوت ئەو ناوەیان لێنان! ئەمەش چونکە ئەڵمانەکان زمانی سلافییەکانیان نەدەزانی؟! وە لە یەکدی نەدەگەیشتن، هەر بۆیە: ئەو ناوەیان لێنان. وە دواتر، لەوانەوە هاتە ناو تورکەکان و بڵاوەی لێکرد.

